

فن الأناقة والجمال

غادة سعيد

الإتيكيت

فن الأناقة والجمال

إعداد

غادة سعيد

الكتاب: الإتيكيت فن الأناقة والجمال

الكاتبة: غادة سعيد

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)



٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر

سعيد، غادة
الإتيكيت فن الأناقة والجمال / غادة سعيد
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
١٤٨ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولي: ٦ – ٠٦٦ – ٩٩١ – ٩٧٧ – ٩٧٨
أ – العنوان   رقم الإيداع: ٢٢٢٧٩ / ٢٠٢٠

الإتيكيت فن الأناقة والجمال





مقدمة

الاتيكيت..سلوك حضاري راق لابد أن نتعلمه ، وقد حثت الأديان السماوية جميعاً علي رُقي الإنسان وسمو سلوكه وأخلاقه؛ كما منعته من أن يُقبح أو يشتم أو يتعامل بأي سوء مع الآخر .. وقد أخذ منا الغرب الكثير من أصول وقواعد هذا الفن وجعلوها قواعد وبروتوكولات التزموا بها؛ وقد أكد العُلماء أن المُغني الأندلسي زرياب وهو من أصل عربي هو من وضع قواعد الاتيكيت التي يتباهى بها الغرب الآن.

ومن أجل أهمية الاتيكيت في حياتنا وجب أن نسعى لتعلمه لأنه، لأنه يرتقي بالإنسان ويجعله يُراعي مشاعرالآخرين ويوثق أواصر الاحترام والتقدير بيت أفراد المجتمع. ولهذا سعيت جاهدة في تبسيط قواعد الاتيكيت الغربية وتوضيحها؛ كما وفقني الله في وضع بعض الآداب الدينية التي تنبع من نفس البوتقة التي خرج منها الاتيكيت؛ حيث أنهما من أصل واحد؛ وهدفهما الأسمى سمو العلاقة بين الإخوة وبين المعارف؛ وأيضاً ترسيخ العلاقة بين الزوجين وبين كُل من يتعامل معنا نحن البشر سواء كُنا رجالاً أو نساءً .. وأتمني أن يستفيد بهذا الكتاب كُل قارئ؛ وأن يُفيد به الآخرين .

غادة سعيد

تمهـــيد

الإتيكيت هو آداب أو قواعد التشريفات؛ فهو سمة الاحترام ودليل يحكم السلوك الاجتماعي؛ وطبقاً للمعيار التقليدي المُعاصر في المجتمع؛ سواء كان هذا المُجتمع طبقة مُعاصرة أو مجموعة ما؛ وغالباً ما تكون هذه السلوكيات والآداب (الإتيكيت) غير مكتوبة؛ وقد يُصنف في الشكل المكتوب.

والاتيكيت غالباً ما يكون انعكاساً لسلوك وتقاليد المُجتمع؛ فمن المُمكن أن يعكس رمز أخلاقي داخلي؛ أو أن ينمو أكثر مثل الموضة؛ وبدأ ذلك في الزيادة والظهور في القرن الثامن عشر ببريطانيا عندما ظهرت أفعال عديمة الجدوى مثل أسلوب حمل كوب الشاي الذي أصبح مُرتبط بالطبقة الراقية؛ ولهذا فإن هذه الأفعال الآن يُشار إليها بالاتيكيت أو الثقافة؛ وذلك لان هذا ليس شيئاً عالمياً ولكنه مُختص بالمُجتمع أكثر.

وقد دلت أحكام الشريعة الإسلامية على فنون الإتيكيت عامة فمن إتيكيت الطعام حديث رسول اللهﷺ (يا غلام سم الله وكُل بيمينك وكُل مما يليك) ومن إتيكيت المُقابلات والمحادثات حديث (ابتسامتك في وجه أخيك صدقة) وقوله تعالى (فإذا طعمتم فانتشروا) ومن إتيكيت العلاقات الزوجيه كافة الأحاديث التي توجه بحُسن معاملة الزوجة والإحسان إليها (رفقًا بالقوارير) وحديث النهي عن مُعاشرة الزوجة دون

ملاعبة، إلى غير ذلك من فنون الإتيكيت التي دلت وأمرت بها الشريعة الإسلامية كالإحسان إلى الجار وإلى الناس عامة وكإكرام الضيف وبذل الهدايا وصلة الرحم وبر الوالدين وغير ذلك.

ويُعرف الاتيكيت في مصر بأنه: آداب المصافحه والعلاقات ... والمصافحه تعتمد على مستوى الشخص؛ ولكن في الشريعة الإسلامية كُل الناس سواسية؛ والمصافحه بالأيدي بين الأفراد هي الشائعة؛ وغالباً ما تكون المصافحة طويلة بالأيدي ومصحوبة بابتسامة عابرة واتصال بصري بمُجرد تطور العلاقات

ومن هنا نجد أن الإتيكيت هو فن التعامل مع الأفراد؛ وهو من الحاجات المُهمة جدًّا في حياتنا؛ ويجب أن نكون مُلمين بأصول وآداب الإتيكيت جيداً؛ وذلك لأنه هو الذي يُعرّفنا أسلوب التعامل مع الآخرين؛ وكيف نتعامل بلباقة مع الناس.

الاتيكيت هو نسيج متواصل من القواعد والسلوكيات اللبقة التي توضح طريقة التصرف إزاء المواقف المختلفة التي نتعرض لها في حياتنا اليومية؛ وحياتنا الخاصة أيضاً؛ فالاتيكيت هو الدقة والذوق وتقدير الآخرين واحترامهم وبساطة التصرف ... فهو الخط الفاصل بين الخطأ والصواب فهو الذي يوضح طريقة المعاملة بين الأفراد حتى لا يقع احدهم بالخطأ؛ وخصوصاً الفتاة فعليها أن تُتقن هذا الفن فهو ما يُميزها عن غيرها خاصة أنها محط أنظار الكثيرين والعيون دائماً تُراقبها وتلاحقها وترصد تصرفاتها وحركاتها فعلى قدر ما تكون لبقة ورقيقة المعشر تلقى

استحسان المُحيطين بها؛ فإذا كانت إحدي السيدات تجهل كيفية التعامل أو توجيه الحديث إلى من يجلس بجوارها في إحدى المُناسبات الاجتماعية فهذا بحد ذاته غير لائق بها؛ أو عندما لا تعرف كيف تتصرف إذا كانت جالسة في مأدبة عشاء وأمامها الشوكة؛ والسكينة؛ ومناديل الطعام عندها ستقع في حرج كبير.

إذاً فهناك عدة أمور على الفتاة أو السيدة أن تُراعيها وهي تندرج تحت قائمة الاتيكيت؛ فاختيار الملابس المُلائمة؛ وكيفية وضع المكياج؛ والتسريحة المُناسبة كُل ذلك يحتاج إلى الاتيكيت؛ وإلا ستبدو الفتاة كاللعبة الملطخة بالألوان؛ والثقافة العامة هي جُزء مُهم من فن الاتيكيت فعندما يُطرح أمامها حديث ما فمن المُحرج أن تكون غير مُلمة به إذ يجب على الأقل أن تملك معلومات عامة تستطيع من خلالها أن تُشارك في أي نقاش يُطرح أمامها؛ فإذا أتقنت السيدة هذه الأمور ربما تستطيع أن ترتقي بنفسها؛ ومع الممارسة ربما ستتقن فن الاتيكيت؛ ولكن الصفة الأساسية هي أن أخلاقك هي الصفحة المطبوعة التي يقرأ الناس فوقها خبيئة نفسك؛ فيجب أن ترتقي بأخلاقك كي تُعجبي الآخرين؛ وتؤثري فيهم.

وكلمة إتيكيت كلمة فرنسية الأصل تعني آداب أو أخلاقيات؛ وهُناك اعتقاد سائد أن منشأ هذا العلم غربي محض؛ ولكن الأصول الإسلامية من حديث أو سُنة تذخر بالآداب التي يستعملها المُجتمع الراقي الآن. وقد يعتقد كثير من الناس بأن الإتيكيت هو أدب أو فن أوربي خالص؛ ولكن يجهل البعض أن أوربا كانت تعيش في ظلام دامس؛

وبدائية مُطلقة نتيجة تسلط رجال الدين والكهنة على العقول في العصور الوسطي؛ وإيهام المجتمع المسيحي بأن الإنسان لابد أن يزهد كُل ما في الحياة حتى يحظى برضا الرب والسعادة في الدار الآخرة؛ إلا أن المُجتمع الأوربي حينما اختلط بالمُسلمين عن طريق التجارة؛ والحروب وجد الأمة الإسلامية أمة مُتقدمة في شتى العلوم؛ ولها آداب سلوكية رفيعة في كافة مُعاملاتها الحياتية؛ رغم تدينها الشديد وحرصها على رضا الله؛ ولا يمنعها دينها من الاستمتاع بطيبات ما أحل الله لها في الدنيا؛ وما يحفظ عليها دينها؛ وتنال به رضا ربها؛ ونعيمه في الدار الآخرة؛ ذلك أن الأسس التي تقدمت بها تلك الأمة الإسلامية في العلوم؛ والآداب كُلها مستمدة من روح الشريعة الإسلامية ...

ونجد أن الأصل بالإتيكيت هو أجدادنا العرب؛ فعندما دخل الإسلام أوروبا دخلت الثقافة العربية إليها فتحولت أوروبا من ظلام الجهل إلي نور مازالت آثاره بادية عليها إلي الآن ... وانتقلت الثقافة العربية العريقة للثقافة الأوربية المُتخلفة في ذلك الزمان؛ وبالرغم من رقي الدين في تلك الحقبة؛ إلا أن عدد من الشباب العرب عشق الموسيقي كالعود والقانون والدُف؛ فارتبطوا بالموسيقي؛ ومن رواد الموسيقي في ذلك الزمان المُغني العرب الشهير زرياب؛ ويُشير الدكتور خيري الملط في كتابه تاريخ وتذوق الموسيقى العربية (الهيئة المصرية العامة للكتاب . الطبعة الأولى سنة ٢٠٠٠م) إلى أن "التخت" كلمة فارسية الأصل ومعناها "العرش"؛ لأن العازفين كانوا يجلسون على مكان مُرتفع عن

الأرض في أثناء العزف؛ وقد ظهر التخت العربي كفرقة موسيقية في النصف الثاني من القرن التاسع عشر في عهد الأتراك ... ولقد ورد ذكر المُغني الأندلسي (زرياب) في هذا الكتاب؛ حيث يُعتبر هذا المغني هو أول من ابتدع الإتيكيت في أوروبا؛ وأول من أدخله؛ ذلك لأنه كان يتميز بطقوس خاصة اقتبسها الأندلسيون؛ ومن بعدهم الأوربيون؛ وطوروها وأسموها بالإتيكيت.

ولد المُغني الأندلسي الشهير "زرياب" في بغداد؛ واسمه الأصلي هو (أبو الحسن علي بن نافع)؛ وكان من أشهر المُغنين العرب في العصر العباسي؛ ولقُب "زرياب" لجمال صوته وبراعته في الغناء؛ وعندما رحل من بغداد إلى الأندلس حمل معه أصول الغناء الشرقي إلى هُناك؛ فأسهم في تطوير فن الموشحات؛ وكان عازفاً؛ وعالماً بالموسيقى؛ وإليه يعود الفضل في إضافة وتر خامس لآلة العود العربية بعدما كانت بأربعة أوتار فقط؛ وتوفي بالأندلس عام ٢٤١ هجرية؛ ٨٥٥م.

ومن الأشياء الهامة التي يجب أن نتعلمها من الإتيكيت هو كيف نُحدد الوقت المناسب لزيارة الآخرين؟! فيُجيب علينا الخُبراء بالإتيكيت بأنه يُفضّل أثناء الاتفاق على ميعاد الزيارة أن نسأل الشخص الذي سنزوره عن الميعاد المناسب له؛ أي أنه من الأفضل أن يقترح الميعاد المُناسب له الذي سيكون هو فاضي وسينتظرنا فيه؛ وليس أن نُحدد نحن ذلك الميعاد، وأهم شيء أن نتفق مع صاحب العزومة على ميعاد الزيارة قبلها بفترة مهما كان هذا الشخص قريّب منك. أما لو كنا قريبين

بالصدفة من بيت أحد أقاربنا أو أصدقائنا وفكّرنا بزيارته من غير ميعاد سابق فيُفضّل أن نُكلّمه بالتليفون ونستأذنه في الزيارة؛ وذلك كي يكون عنده فرصة يُجهز نفسه فيها لاستقبالنا.

ويجب أن نعلم أنه يوجد حدود مسموح بها للتأخير عن الميعاد المُحدد للزيارة؛ ولابد من احترام ميعاد الزيارة؛ وعدم التأخير أكثر من رُبع ساعة عن الميعاد؛ وذلك لأن الشخص الذي سنزوره أكيد سيُحضّر نفسه ووقته لاستقبالنا، واحترام ميعادنا مع هذا الشخص دليل علي احترامنا له وليس من المُفضّل أن نصل قبل ميعادنا وذلك كي نترك لأهل البيت فرصة أن يتجهزوا ويستعدوا لزيارتنا لهم.

وعندما يقرع الزائر جرس الباب واستقبله أحد ما عند الباب من أهل المنزل فإنه يجب أن يذكر اسمه بالكامل ويسأل عن الشخص الذي جاء لزيارته بالاسم مسبوقاً بكلمة تكريم دون أن يرفع الكلفة مهما كانت صلته وثيقة به، فإذا لم يكن موجوداً ترك له قبل الانصراف بطاقة زيارة، أما إذا كان صاحب الدار موجوداً فإن الشخص الذي استقبله عند الباب يوجهه إلى حجرة الاستقبال ويستأذن منه للانتظار بضع دقائق؛ ويجب أن تنتبه عزيزي الزائر لعدة أشياء هامة عند زيارتك لشخص ما وهي كما يلي:-

١ - ليس من الذوق إطالة الزيارة التي تتم على غير موعد سابق إذ يجب أن تكون قصيرة إلى أدنى حد مُمكن.

٢ - إذا دخل زائر على الزائر السابق؛ فعلي الآتي بغير موعد أن يستأذن للانصراف.

وفي حال وجود ظرف طارئ أو عذر ما عن عدم حضورك فيجب الاعتذار عن الزيارة ولابد أن يكون قبلها بيوم على الأقل، وفي حال حدوث ظرف طارئ فجأة سيمنعنا عن الميعاد المُتفق عليه فمن الجائز أن نتصل ونعتذر أو نُخبرهم بأننا سنتأخر عن الميعاد بعض الوقت، ولكن لابد من أن يكون هناك سبب قوي جدًّا لإلغاء العزومة أو تأخرك عنها كي لا يشعر الأشخاص بالضيق منك.

ويجب أن نهتم بالملابس التي سنرتديها وبشكلنا ومظهرنا أثناء الذهاب لزيارة شخص ما؛ وفي نفس الوقت لابد أن نُحافظ على بساطتنا قدر الإمكان.

ومن الأشياء المرفوضى بتاتاً أن نزور أحد ما بالملابس الرياضة؛ أو ارتداء الاستايلات والملابس الغريبة وغير المقبولة التي نراها بكل مكان؛ وأيضاً يجب الإحتشام وعدم ارتداء الملبس المُبهرج؛ وذلك لأنها غير مُستحبة أثناء زيارتك لشخص ما؛ أي أنه كُلما كانت الملابس بسيطة كان الشخص أفضل.

أما في المناسبات الخاصة كأعياد الميلاد أو حفلات الخطوبة التي تكون بالبيت، فمن المُمكن ارتداء الملابس السواريه الهادئة والبسيطة وبدون بهرجة؛ وذلك لأن الاحتفال بالمُناسبات في البيت يختلف عن خارج البيت.

وعند اختيارك لهدية ما ستقدمينها لشخص ما فيجب أن تكون الهدية بسيطة؛ أو مُجرد تعبير عن الشكر؛ ومن المُمكن أن تكون عبارة عن علبة شيكولاتة أو بوكيه ورد.

أما في المُناسبات الخاصة فالهدية تختلف؛ ونُحددها حسب نوع وسبب الزيارة، وتختلف أيضاً حسب عقلية واهتمامات الشخص الذي نزوره؛ فمثلاً لو كان شخصاً يُحب القراءة فمُمكن تكون الهدية كتاب بسيط، ولو كان يُحب التُحف فممكن أن تكون فازة أو أي تُحفة بسيطة، أما بالنسبة لزيارة المريض فأفضل هدية هي الورد، أما لو كانت المناسبة عيد ميلاد أو نجاح أو خطوبة، فمن المُمكن أن تكون الهدية ذهب أو فضة.

وعندما تستقبلين مجموعة من الأقارب أو الأصدقاء بالبيت فيجب في البداية الاهتمام بدعوة الضيوف؛ حيث إنه يجب أن تكون أول اهتماماتنا هي أن نعزم الضيوف قبل ميعاد العزومة بوقت كافي، ويُفضّل لو كانت الدعوة قبل ميعاد العزومة بأسبوع، وأثناء الاتفاق على الميعاد لازم تعرّفي الضيوف نوع العزومة بالظبط؛ يعني إذا كانت عزومة غداء أو عشاء أو مُناسبة خاصة.

ولابد أن نأخذ بالنا أثناء دعوة الآخرين، أي أنه يجب أن تهتمي بإبداء رغبتك واهتمامك بحضور الضيف؛ يعني مش مجرد (عزومة مراكبية) زي ما بيقولوا؛ وفي حال إنك ستعزمي أكثر من شخص فيجب مُراعاة إن يكون بينهم انسجام؛ فمثلاً لا تعزمي اثنين يوجد بينهم خلافات في يوم واحد.

وأثناء تحضيرك للعزومة يجب أن تهتمي بعدة أشياء هامة؛ منها إنه لو كان عدد الضيوف الذين سنستقبلهم في البيت كبيراً فمن الجائز أن تستعيني بأي شخص كي يُساعدك، ومهم جدًّا إنك تحضّري للعزومة

قبلها بوقت كافي؛ وذلك لأنه ليس من المقبول أن تتركي الضيوف وحدهم لانشغالك بالتجهيز والتحضير للعزومة.

إذا كان ضمن الضيوف أحد المُدخنين فجهزي طفاية في مكان قريّب من مكان استقباله، ولو بتضايقي من رائحة الدخان بالبيت فممكن تطلبي من المُدخن بطريقة لطيفة إنه يدخن في الأماكن المفتوحة كالبلكونة مثلاً أو الشباك.

ولو العزومة هيكون فيها أطفال فيُفضّل إنك تجهزي غرفة ما لا يكون بها تُحف أو حاجات قابلة للكسر بسهولة، وممكن تجهزي فيها لعب، وبكده تكوني بتقللي من الفوضى اللي ممكن تحصل بسبب الأطفال.

وعند استقبالك للضيوف في بيتك لازم تهتمي بملابسك؛ لأنها من الأشياء المهمة جدًّا، وما ينفعش تقابلي أي ضيف مهما كانت درجة قرابته منك بملابس النوم؛ ولابد أن نحرص علي أن تكون الملابس التي سنستقبل بها الضيوف تكون ملابس كاملة حتى الحذاء، ولا يصح أن تقابلي الضيوف بشبشب البيت مثلاً أو حافية، ومُمكن تلبسي حذاء بدون كعب لسهولة الحركة.

ويجب أن تستقبلي الضيوف بالترحاب، وبوجه بشوش ومُبتسم، وأن تكوني حريصة علي أن يظهر اهتمامك وسعادتك باستقبالهم، ولو عازمة أكثر من شخص ما يعرفوش بعض لازم تكوني حريصة أن تُعرّفيهم ببعض، وحاولي فتح موضوع مُشترك للنقاش؛ ولازم توزّعي اهتمامك بين كل الضيوف الموجودين عندك حتى الأطفال.

طريقة حديثك مع ضيوفك

كلماتك هي رسولك للآخرين؛ فأختر كلماتك بدقة؛ وتعلم كيف ومتى تستخدمها فليس كُل ما يُعرف يُقال؛ ولا كُل ما يُقال قد آن أوانه؛ ومن الآداب العامة التي يجب مُراعاتها ولكن يغفل الكثيرون عنها آداب الحديث؛ فالمُتحدث اللبق يسمع بقدر ما يتحدث؛ ويصغي أكثر مما يتكلم حتى يشعر المُتحدث إليه بأهمية ما يقول؛ ويستمتع بالتحدث معه؛ وحتى في حالة الاختلاف مع المُتحدث أو الرغبة في التعليق فلا يليق مُقاطعته بل يجب إتاحة الفُرصة له للانتهاء من حديثه؛ ثُم الاعتراض أو التعليق عليه؛ وإليك عِدة آداب مُهمة على المُتحدث أن يُراعيها؛ ونوجز منها ما يلي:-

- البعد عن الثرثرة وكثرة الكلام وقصر الكلام على المفيد منه فالكلام ليس هدفاً في حد ذاته بل هو وسيلة للتعبير عن الذات وتوصيل المعلومة وإن لم يكن في الحديث خير أو إضافة للسامع فالسكوت أفضل.

البُعد عن التكلف والتكبر في الكلام؛ ومن ذلك ما نراه من تفاخر الكثيرين بأنفسهم أو ما يملكون مما يُنفر السامع ويعبر عن قلة ثقة المتحدث بنفسه؛ ويندرِج تحت هذا البند أيضاً مزج المُتحدث بعض الكلمات من اللغات الأجنبية بحديثه حتى يُظهر معرفته بها؛ ومما يثير الدهشة؛ والعجب أن هؤلاء قد لا يستخدمون المُفردات الأجنبية استخداماً سليماً؛ أو يُسيئون نُطقها مما يعكس جهلهم بها وعدم إلمامهم بقواعد اللغة التي يدعون تعلمها.

وغالباً ما يقع في هذا الخطأ الشباب حتى يُظهر علمه ومعرفته لذا عليه توخي الحذر عند التحدث حتى لا يقع في هذا المحظور الأدبي؛ والثرثار هو الكثير الكلام؛ والمتشدق الذي يتطاول على الناس في الكلام ويبدو عليهم ... وإن كانت خفة الظل من السمات الشخصية المهمة فذلك لا يعني تحويل المجالس إلي مزاح وتهريج بدعوى خفة الظل والترويح عن النفس فمزج الصدق بالكذب حتى وإن كان مزاحاً من الأعمال التي تتنافى مع المروءة والذوق السليم وهي فخ يقع فيه الكثيرون.

إذاً فهناك عدة أمور على الفتاة أو السيدة أن تُراعيها وهي تندرج تحت قائمة الاتيكيت؛ فاختيار الملابس المُلائمة؛ وكيفية وضع المكياج؛ والتسريحة المُناسبة كُل ذلك يحتاج إلى الاتيكيت؛ وإلا ستبدو الفتاة كاللعبة الملطخة بالألوان؛ والثقافة العامة هي جُزء مُهم من فن الاتيكيت فعندما يُطرح أمامها حديث ما فمن المُحرج أن تكون غير مُلمة به إذ يجب على الأقل أن تملك معلومات عامة تستطيع من خلالها أن تُشارك في أي نقاش يُطرح أمامها؛ فإذا أتقنت السيدة هذه الأمور ربما تستطيع أن ترتقي بنفسها؛ ومع الممارسة ربما ستتقن فن الاتيكيت؛ ولكن الصفة الأساسية هي أن أخلاقك هي الصفحة المطبوعة التي يقرأ الناس فوقها خبيئة نفسك؛ فيجب أن ترتقي بأخلاقك كي تُعجبي الآخرين؛ وتؤثري فيهم.

وكلمة إتيكيت كلمة فرنسية الأصل تعني آداب أو أخلاقيات؛ وهُناك اعتقاد سائد أن منشأ هذا العلم غربي محض؛ ولكن الأصول الإسلامية من حديث أو سُنة تذخر بالآداب التي يستعملها المُجتمع الراقي الآن.

طريقة استقبالك لضيوفك

لا يُستحب أن يقوم المُضيفون بتقبيل الأطفال الصغار أبناء الضيوف في الفم أو الخد؛ لذا يُكتفي بإظهار المودة بتمرير اليد على شعر الرأس؛ أو وضعها على الكتفين في رقة وحنو بالغين ... ثُم جاملي أطفال الضيوف مُجاملة رقيقة؛ كما يُفضل إهداء الطفل هدية بسيطة؛ فهذا يُقرب الطفل ووالديه إليك أكثر؛ كما يُعطي انطباعاً حسناً عنك؛ كما يُوثق علاقاتك بضيفك.

إذا قدمت لأحد ضيوفك مُرطبات أو مشروبات واعتذر عن تناولها؛ أو عن شُرب صنف مُعين؛ فاعرض عليه البديل بكرم مُعتدل دون افتعال أو مُبالغة؛ ولا تكن عبوساً في حضرة الضيوف مهما كانت مشاكلك أو ظروفك الصحية أو النفسية؛ وأيضاً غير مسموح لك بترك ضيوفك بمُفردهم لفترة طويلة لانشغالك بإعداد أطباق خاصة بهم؛ فقد كان يجب إعداد هذه الأطباق قبل وصولهم إليك.

إذا حدث وكسر أحد المدعوين كوباً أو أتلف شيئاً رغماً عنه؛ فحاول طُمأنته ولا تُحاول إثارة هذا الموضوع مرة ثانية؛ وإذا ارتفعت حِدة المُناقشة بين الضيوف لدرجة أن بعضهم رفع صوته وبدأ يتصايح بصوت مُرتفع على المُضيف الآخر؛ فيجب أن تتدخل بهدوء؛ مثلاً قُل:– أرجوكم؛ لقد دعوناكم الليلة لنقضي أُمسية مُمتعة؛ فدعونا نتحدث عن أشياء أخرى؛ هل شاهدتم ما حدث بالأمس ...؟!

وهذا الكلام كافي أن يُغير الموضوع ليقضي على الخلافات التي

نشبت بين الضيوف ... وعليك أن تُوزع اهتمامك بالضيوف وكلامك معهم بالتساوي حتى لا يشعر أحدهم بإهمالك أو تجنبك له ... وهُناك ملحوظة هامة في هذا الموضوع؛ وهو ألا تُحرج طفلك بتشديد الطلب عليه بأن يُنشد نشيداً تعلمه أو أن يُردد فقرة من درس درسه بالمدرسة أمام الضيوف؛ فقد يشعر بالحرج أو بالخوف من أن يُخطئ.

إتيكيت الحفلات

سنتحدث الآن عن فتاة أرادت أن تحضر حفل خطوبة؛ ولكنها تخجل بأن تتصرف بشيء من عدم اللياقة؛ أو أن تقوم بشيء يُسيء إليها وإلي أهلها معها؛ وهناك الكثير من الأسئلة والأمور التي لا يعرفها الناس؛ وأحد هذه الأسئلة بل وأهمها هو: كيف أتصرف في الحفلات ...؟! وخصوصاً إذا كانت هذه أول مرة أخرج فيها بمفردي؛ وربما وجدت أشخاص كثيرين؛ ولا تعرفين كيف تتعاملين معهم ...؟ هل تلتزمين بالصمت؛ وتنصرفين بعيداً عنهم أم تختلطين بهم؛ وتتعاملين بطبيعتك معهم؛ وربما انتقدوكِ في تصرف أو في سلوك ما ... وأنت لا تعرفين كيف تتصرفين في مثل هذه الحالات ... فما العمل ...؟!

لا تنزعجي ... فكثير من الفتيات في مثل سنك لا يعرفن كيف يتعاملن؛ ولا يعني هذا عيب جسيم بهن؛ ولكن قِلة الخبرة سلوك مقبول؛ وليس به أي شيء يعيب السيدة؛ وهُناك أخطاء شائعة يجب أن تتجنبيها وهو ما يُعرف بفن التعامل؛ أو الإتيكيت؛ ومن أهمها أن الفتاة لا تعرف كيف تتصرف إذا قدمتها صديقتها أو والدتها إلى مجموعة من

الصديقات القُدامى؛ وهم بالنسبة لها غير مألوفين؛ ولكن بالنسبة لمن قدمتها غُرباء؛ ولكن إذا تعرضت لمثل هذا فعليك أن تُخفضي صوتك؛ ولا تُقدمي نفسك بصوتٍ مُرتفع؛ ولا بصوت محبوس لا يسمعك أحد؛ ولكن بنبرة صوت يسمعها الناس دون إزعاج ... ولا تتكلمي كثيراً فمن يتكلم كثيراً يُخطئ كثيرا ... ولا تتحدثي عن فُلانة التي طلقها زوجها الأسبوع الماضي أو فُلانة التي غضبت من تصرف فُلانة أو التي تُوفى والدها العام الماضي أو ... أو .... إلخ.

وكى لا ينتقدك الغُرباء فيسألون من أنتِ وتدور الدائرة عليكِ ويكون مدخل لغرفة أسرارك أو أسرار عائلتك ... فيقولوا إنها فُلانة التي سافرت أختها وتوفيت والدتها العام الماضي؛ وتعيش مع والدها وهكذا؛ وربما تطرقوا إلى أمور من نسج خيالهم فأصابوك أو أصابوا أسرتك بما ليس فيهم.

لا تنزوي بعيداً عن الضيوف فهذا من شأنه أن يُلفت الأنظار إليك بصورة تُسيء أكثر مما تنفع؛ وحافظي على مظهرك بشكل ثابت طوال الحفلة فلا تدعى الكأس ينسكب عليك فتتسخ ملابسك؛ وعليك بالاعتدال في كُل شيء؛ فليس هناك أفضل من البساطة في كُل شيء؛ وبخاصة صوتك؛ وملبسك؛ ومظهرك؛ كما إنه يجب ألا تجلسي بانحناء؛ ولا بارتخاء؛ ولا تُشبكي قدماً في الأخرى؛ ولا تُقوسي قدميك فتبدين كطفلة غريبة خائفة؛ ولكن أجلسي جلسة مُعتدلة واثقة توحي بالثقة بلا غرور؛ أما عن خطواتك فلا تمشي مُنحنية؛ ولكن بخطوات كُلها ثقة وحيوية؛ ولكن في أدب وخجل؛ فكالما زاد الأدب؛ والحياء ارتقت المرأة ...

وإذا دُعيت للطعام فلا تجلسي إلى المائدة بمُفردك؛ ولكن اتركي صاحبة الدعوة هي التي تجلسك في المكان الذي تُحدده هي؛ ولا تتحدثي بصوت مُرتفع أثناء الطعام؛ أو تُحدثي جلبة؛ وتجنبي أن تصطدم الملعقة أو الشوكة في طبقك أو تُلوحي بشوكتك إذا تحدثتي حتى لا تُزعجي أحداً؛ ولا ترفعي الطبق من فوق مائدة الطعام مهما كانت الأسباب؛ كما لا تنكبي على الطعام بنهم؛ ولكن اجعلي رأسك أعلى من مُستوى كتفك قليلاً؛ وارفعي الملعقة لفمك بلُطف؛ وإذا كانت السلطة من الأوراق الطويلة فقطعيها؛ ولا تأكليها كاملة؛ وتجنبي أن تُلطخي شفاهك بالزُبد أو الصلصة؛ أو الكاتشب لتُصبحين موضع إعجاب دون تكلف.

كيف أقدم هديتي؟

عند تقديم هديتك؛ فإنكِ يجب أن تختاري هدية تُحبها صديقتك؛ فمثلاً لو كانت صديقتك مُغرمة برائحة الورود؛ فاختاري مثلاً عطر برائحة ذكية يكون أساسه الورد؛ وفي البداية لابد أن تبذلي مجهود في تغليف هديتك مهما كانت قيمتها بحيث تبدو أنيقة؛ وقدميها ببعض كلمات الود؛ والمشاعر الرقيقة ... وإذا أعطاك أحداً هدية فلا ترديها بهدية أخرى في نفس الوقت؛ ولكن لا تتأخري في ردها عندما تأتي له مُناسبة سعيدة؛ وبخاصة وأن هناك اعتقاد خاطيء بأنك أعطيتني هدية فيجب أن أعطيك أخرى فوراً؛ وأيضاً لا تقولي شُكراً لمن منحك الهدية فكلمة شُكراً تُقال بعد إنهاء الطعام؛ وليس في الهدايا؛ ولكن عبري عن شُكرك بكلمات رقيقة أخرى مثل كم أنتِ طيبة القلب ... رقيقة المشاعر ... جميل أن تتذكريني ... أو أي كلمة إعجاب بالهدية ...

أطفالك وطريقة تعاملهم مع الضيوف

ما أجمل الاستمتاع في صُحبة الأصدقاء والالتقاء بهم من حين لآخر للاستمتاع بأجمل الذكريات؛ وإذا كُنت مُعتاداً علي الالتقاء بمفردك فقد يكون الوضع قد تغير الآن؛ فستجد منهم من تزوج ولديه الملائكة الأشقياء ألا وهم الأطفال.

فكيف ستتصرف إذا وجدت أحدهم قد جاء لزيارتك؛ وفى صُحبته أطفاله؟

أولاً: لابد وأن تُرحب بكل شخص يدخل منزلك لأنه ضيف في المقام الأول حتى وإن كُنت لا تُشجع هذه العادة.

ثانياً: إذا كُنت تضع أشياء ثمينة أو قيمة عليك باستئذان ضيوفك بطريقة مؤدبة للسماح لك بحفظها في مكان آمن بعيداً عن مُتناول الأطفال حتى لا يتعرضوا للأذى منها لأنك لم تتوقع مجيئهم.

ثالثاً: يُمكنك إحضار الورق والأقلام لهم أو بعض القصص لتلوينها بعيداً عن الأثاث؛ ولتكن منضدة مخصصة لذلك يستعملها أطفالك.

رابعاً: عرض وسائل التسلية لهم مثل مشاهدة أفلام الكرتون في التليفزيون؛ أو عرض شرائط فيديو؛ أو تقديم وجبات خفيفة لهم حتى يستطيع الكبار التحدث في الأمور الخاصة بهم بدون مقاطعة أو إزعاج من الأطفال.

خامساً: وفي نفس الوقت ليس فرضاً عليك أن تُقدم كل وسائل الترفيه هذه لأنها مسئولية الآباء في أن يضمنوا حُسن سلوك أبنائهم.

ماذا إذا تم إخبارك مُسبقاً بمجيئهم؛ وما هي الاستعدادات لذلك؟

أولاً: هذه الحالة مُعاكسة لما ذكرناه من قبل؛ فالمعرفة مسبقة بمجيئهم أي لديك الوقت الكافي لعمل الترتيبات الخاصة بك كتغيير أماكن الأشياء القابلة للكسر بعيداً عن متناول الأطفال للحفاظ عليها؛ وفي نفس الوقت لكي تجنبهم التعرض للخطر.

ثانياً: إحكام غلق أبواب الحُجرات التي ترغب أن يكون الأطفال بعيداً عنها.

ثالثاً: إحكام غلق النوافذ.

رابعاً: بعد الانتهاء من وضع خططك الخاصة بوسائل الأمان؛ تأتى خطط الترفيه والاستمتاع بأن تعد لهم صندوق ورقى أو سله بلاستيكية مليئة باللعب؛ والورق والأقلام؛ وإن لم يكن لديك أطفال في هذه السن الصغيرة وبالتالي لن تتوافر مثل هذه اللعب عليك بسؤال الآباء إحضار حقيبة من اللعب معهم حتى يتسلى الأطفال خلال زيارتهم بها.

خامساً: إحضار بعض الحلوى لهم والألبان والعصائر ستكون باللفتة اللذيذة منك.

إتيكيت الأماكن العامة

إتيكيت الأماكن العامة أو الشارع يكون حول كيفية التصرف مع أي شخص تصادقه من رجل أو إمرأة أو ما تتبعه من سلوك وتصرفات بشكل عام ... وينطبق الكم الأعظم من هذه القواعد بين الرجل والمرأة.

إتيكيت الجلوس في السيارة

أولاً: دائماً يجلس مالك السيارة في المقعد الخلفي على الجانب المُقابل لليد اليمنى إذا كان هُناك سائق للسيارة.

ثانياً: نفس الشئ ينطبق على المرأة إذا كانت هي المالكة للسيارة وتتنازل عن هذا المكان لسيدة أخرى إذا كانت تعلوها في المنزلة الاجتماعية.

ثالثاً: وعن الرجل والمرأة سوياً في السيارة؛ إذا كان الرجل هو المالك عليه أن يُعطيها نفس المكان السابق؛ ونفس الشئ للتاكسي؛ ولا ينبغي أن تجلس المرأة على الجانب الأيسر من الرجل مطلقاً.

رابعاً: إذا تصادف وجودك أنت وزوجتك بالطريق ومرت عربة صديقك وتُريدان الركوب فيها فلا تجلس أنت وزوجتك بالخلف؛ وتترك صديقك يقود السيارة فهذا محرج؛ ولكن تركب الزوجة بالخلف؛ وأنت اجلس بجوار صديقك في الأمام.

خامساً: إذا كُنت راكباً أنت وزوجتك وأنت قائد السيارة؛ وقابلت صديقك بالطريق؛ وتُريده أن يستقل السيارة؛ أجعل زوجتك تركب بالخلف؛ وصديقك يجلس بجوارك؛ أما إذا كان صديقك وزوجته فاجعل زوجتك مع زوجته بالخلف؛ وأنت وهو بالأمام.

إتيكيت دفع النقود

أصبح من غير المُعتاد أن يقوم الرجل الذي يُصاحب المرأة بدفع النقود وأصبحت القاعدة الشهيرة (الطريقة الإنجليزية) هي التي تُطبق؛ حيث يقوم كُل

طرف بدفع حسابه بنفسه؛ ولكن في كثير من الأحيان يجب كسر هذه العادة الإنجليزية عندما تكون مع أحد الأقارب؛ أو الأصدقاء المقربين؛ والرجوع إلي جذورنا الشرقية التي تجعل من الرجل هو زعيم المكان المتواجد به فيقوم بدفع الحساب؛ وهذا يكون مقبول مع الأقارب كما قلنا والأصدقاء المقربين ...

أما عن قواعد الذوق في هذا المجال:-

١ - من اللياقة أن يقوم الرجل بالمبادرة في العرض بدفع النقود عندما تشترى المرأة التي تكون بصحبته أي شيء والتي ستقوم بالرد عليه في المقابل "أشكرك؛ لا داعي لذلك".

٢ - بالنسبة للأشياء الصغيرة؛ كأجرة تاكسي أو شيكولاتة أو شراء مجلة فلا مانع أن يقوم الرجل بالدفع.

٣ - أما بالنسبة للأشياء الكبيرة مثل تناول الغذاء وما إلى ذلك فتُطبق القاعدة الذهبية (الطريقة الإنجليزية؛ والتي يقوم كل واحد منكم بدفع حسابه بنفسه).

نصائح متنوعة أثناء تناول الوجبة

١ - عندما تقطع بالسكين لا يكون ذلك في شكل " الذهاب والإياب " كالمنشار؛ ولكن يكون تحريكها للأمام ثم للخلف بهدوء.

٢ - لا تقطع الطعام بأكمله ثم تتناوله؛ ولكن إقطع ما ستأكله فقط قطعة واحدة ثم تناولها؛ ثم اقطع القطعة الأخرى وهكذا.

٣ - عندما تترك الوجبة لغرض ما؛ اترك السكين والشوكة في شكل

"في" (٧) على الطبق؛ وعند الانتهاء من تناول الوجبة يُتركا جانباً إلى جنب في مُنتصف الطبق الموجود أمامك.

٤ – تمرير الطعام على المائدة يتم من اليسار إلى اليمين.

٥ – تُترك الفوطة على الكرسي الذي تجلس عليه إذا استأذنت خلال تناول الوجبة؛ أما عند الانتهاء توضع على المائدة إلى اليمين من الطبق الذي تتناول فيه الطعام ..

٦ – تُستخدم الفوطة لتنظيف جانبي الفم وليس للمسح الكامل.

أتيكيت الحديث أثناء تناول الطعام:-

أثناء تناولك للطعام ستستدعي الحاجة إلي الحديث مع ضيوفك؛ ولمُتابعة الحديث مع الشخص الذي تتناول العشاء معه عليك بأخذ قضمات صغيرة من الطعام والرد على أي سؤال يوجه إليك بين كُل قضمة والأخرى؛ وإذا كان الضيف بطئ في تناول الطعام فعليك بالإطالة في الموضوع؛ أما إذا كُنت أنت البطيء فاسأل سؤالاً يحتاج إلى التفكير للرد عليه.

أتيكيت البوفيه المفتوح:-

البوفيه المفتوح له تحديات من نوع آخر فحاول أن تطلب من القائمة بقدر الإمكان أما إذا لجأ الضيوف إلى البوفيه فعليك بالإذعان والاستسلام لذلك؛ ولا تملأ الطبق عن آخره؛ فاختر الأطعمة السهلة في تناولها؛ وابتعد عن الزيتون والدجاج واجعلهم اختيارك في يوم آخر؛ ولا تذهب لملء الطبق مرة أخرى فمرة واحدة تكفى.

أتيكيت الأطعمة التي يتم تناولها باليد:-

من المُحبذ اختيار الأطعمة التي تؤكل بأدوات المائدة؛ ولكن هناك بعض الأشياء البسيطة التي تؤكل باليد مثل العنب؛ وشرائح التفاح بعد تقطيع التفاحة بالسكين؛ وتقشيره إن أمكن؛ والكمثري أيضاً؛ وهناك قاعدة أساسية في هذا الموضوع؛ وهو ما أدخل باليد فلا يخرج إلا باليد؛ فمثلاً لو وجد بالعنب بعض البذور؛ وأنت تناولت العنب باليد فاستخرج البذور من فمك باليد بلطف وهدوء.

أتيكيت عدم تذوق الطعام:-

إذا تم إعداد الطعام بمذاق غير لذيذ أو لم ينضج جيداً فلا تحاول إثارة المتاعب؛ ولا ترتبك على المائدة بمُناداة النادل لأخذ الطبق ووضع آخر مكانه؛ وفى البديل تناول أي شيء آخر يوجد على المائدة ترغب فيه فليس من المهم امتلاء البطن؛ أما إذا أردت التخلص من القضمة التي توجد في فمك فارفع الفوطة لفمك واطردها بهدوء؛ أما الإتيكيت الاجتماعي فهو يقر برفع الشوكة لفمك ثم إخراج القضمة بلسانك حتى الشوكة؛ ولكن إن لم تستطع فعل ذلك فالجأ للطريقة الأولي لأنها الأسهل والأيسر.

أتيكيت وجود أشياء في الطعام:-

في كثير من الأحيان وأثناء تناول طعامك وأنت قد تناولت قضمة كبيرة أو أكثر من طعامك وفوجئت بوجود كائنات حية تُشاركك في هذا

الطعام لا مانع إذا كانوا بشراً مثلك؛ أما إذا كانت حشرات فلابد من الاحتجاج ... ليس عليها ولكن على الجرسون بأسلوب لذيذ؛ فإذا كُنت في البداية فعليك بمطالبة تغيير الطبق؛ أما إذا انتهيت فعليك بلفت نظر الجرسون أو القائم على الخدمة مع استبعاد الطبق الذي به العيب على الفور.

أتيكيت انسكاب الطعام:-

قد ينسكب الطعام علي الملابس وأنت تتناول الطعام؛ وسواء كان هذا الموقف المحرج لك أنت أو لغيرك؛ فيجب التصرف بسرعة؛ وبالطبع سيتضاعف الإحراج إذا كان للغير؛ ولكن بإتباع التصرف السريع من تنظيف الملابس بالفوطة أو مناداة الجرسون مع الاعتذار سيقضي علي المشكلة؛ وتمر بسلام؛ أما فى حالة وجود بقايا طعام على ذقنك فعليك بمسحها بالفوطة بالتربيت عليها بخفة دون مسح الوجه بأكمله.

أتيكيت ترك المائدة أو الاستئذان:-

الاستئذان لضبط الهيئة والشكل أثناء تناول الطعام غير مسموح به؛ أما في حالة الفواق (الزغوطة) أو رشح الأنف فلابد من الاستئذان بترك الفوطة على يسار الطبق ووضع الأدوات على الجانب الأيمن من الطبق واتجاه سنون الشوكة لأعلى ويعنى ذلك أنك ستعود لاستكمال وجبتك؛ وبعد أن تعود أرجع لحالتك الأولي كما سبق مع الأعتزار بابتسامة خفيفة؛ ثُم ابدأ بتناول الطعام؛ وادخل في الحديث مع الموجودين؛ أو أبدأ أنت في موضوع جديد.

أتيكيت استخدام التليفون الخلوى (المحمول) علي المائدة:-

١ – كقاعدة عامة غير مسموح باستخدامه أثناء تناول عشاء العمل؛ فينبغى غلقه أو استبدال ذلك بتشغيل خاصية الاهتزازات الترددية.

٢ – لا تحاول التأكد عما إذا كان أحد قد طلبك بين الحين والآخر.

٣ – إذا نسيت غلقه؛ لا تحاول الرد على المكالمة وبعد الانتهاء من الوجبة بوسعك إعادة طلب الرقم المختزن في تليفونك.

٤ – أما إذا كانت هناك مكالمة هامة تنتظرها فيمكنك الاستئذان للرد عليها ولكن لمرة واحدة فقط ولمدة قصيرة.

ينبغي إتباع التالي في إتيكيت عشاء العمل أيضاً:-

١ – معرفة استخدام أدوات المائدة بالترتيب الصحيح لها ودائماً إبدأ من الخارج .. وإذا كان لديك شك فعليك باتباع (المُضيف أو المُضيفة).

٢ – احترام النظام الغذائي لضيف بعينه إذا كُنت المضيف وذلك بالترتيب مع المطعم مسبقاً ومعرفة خيارات القائمة التي توجد به.

٣ – التعرف على ثقافة العميل إذا كان من بلد آخر (حتى لو كان القليل منها) فهذا يعكس مدى الاهتمام والاحترام له.

٤ – الجلوس باستقامة لأن ذلك يوحي بالثقة.

٥ – التفكير قبل طلب الطعام واختيار الأطعمة التي تؤكل بالسكين والشوكة؛ ابتعد عن الأطعمة التي تحتاج إلى التناول بالأيدي واتركها للدعوات غير الرسمية.

٦ – بقاء الأيدي أسفل المائدة وليس عليها؛ من المسموح تواجد الرسغان على حافة المائدة؛ أما الكوعان من الممكن استخدامها بين تقديم الأطباق وليس أثناء تناولها.

٧ – إذا أردت الحصول على خبز.. ملح.. أو أي مادة غذائية وكانت بعيدة عنك فلا مانع من طلبها من الشخص القريب منها بعد انتهائه من استخدامها.

٨ – وفي حالة عدم المعرفة بهذه القواعد أو نسيان أياً منها.. فيمكنك متابعة المضيف؛ أو المضيفة.

لا ينبغي عليك فعل التالي:-

١ – التدخين؛ مضغ اللبان؛ تنظيف الأسنان؛ مضغ الطعام بفتح الفم؛ ارتشاف الحساء بصوت عالٍ.

٢ – ترك التليفون المحمول مفتوحاً.

٣ – وضع المفاتيح؛ الحقائب؛ النظارات على المائدة.

٤ – تناول الطعام سريعاً أو ببطء بحيث لا يتناسب مع سرعة الجماعة.

٥ – استخدام أدوات المائدة في الإشارة لشيء.

٦ – التحدث بنبرات صوت عالية أو هامسة.

٧ – طلب الطعام المتبقي لأخذه للمنزل.

٨ – إضافة الملح للطعام قبل تذوقه.

٩ – النفخ في الحساء أو ارتشافه بصوت عال .

١٠ – ضبط الهيئة على مائدة الطعام.

دفع الحساب (الفاتورة):-

١ – كقاعدة عامة فالشخص المضيف هو الذي يقوم بدفع الفاتورة أو الحساب؛ ولتجنب هذا الموقف المحرج يمكنك إعطاء بطاقة الائتمان الخاصة بك للجرسون قبل مجئ باقي الضيوف أو عند الحجز؛ وإن لم يكن لديك واحدة فعليك بطلب الفاتورة بنفسك لكي توجه لك؛ أما إذا وضعها الجرسون في منتصف المائدة فعليك بالتقاطها سريعاً وعدم التحدث في أمرها مع أياً من الضيوف إذا أصر على دفعها؛ فالتخلص من هذا الموقف يتم بسهولة بالغة بإخبار الضيف أو الضيوف أن الفاتورة على حساب الشركة.

٢ – إذا كان ضيوفك من نفس سنك ودرجتك الوظيفية من الممكن أن تسمح لهم إذا أصروا على دفع الحساب؛ أما إذا كانوا يكبروك في الدرجة الوظيفية فدعهم يقومون بذلك؛ وفي حالة وجود المضيفة وليس المضيف يُصر الرجال على دفع الفاتورة؛ فهذا مُدعاة للتقليل من شأنها.

مغادرة المطعم:-

عند الانتهاء من تناول الوجبة فإشارة الانتهاء للنادل وضع الشوكة والسكين على الجانب الأيمن من الطبق؛ ويتم تبادل كروت العمل عند المغادرة؛ وعلى الضيف أو الشخص الذي تم دعوته إرسال شُكر للمضيف أو المضيفة في اليوم التالي.

آداب المــــــائدة

آداب المجاملة وفن الإتيكيت هي قواعد غنية وثرية لا تترك مجالاً إلا وتطرقت إليه؛ فهي قواعد تحكم جميع تعاملاتنا؛ وسلوكنا لكي ترتقي بحياة الشخص والتي تنعكس بالطبع على صحته؛ وجوده حياته ..

وستسأل ما هي أهمية هذه القواعد؛ وما مدى تأثيرها على صحة الإنسان؟ فنحب أن نوضح بأن لها علاقة؛ وإن كانت غير مُباشرة بسلامته؛ وصحته من الناحية النفسية التي هي أساس لكثير من الإضطرابات؛ والمشاكل الجُسمانية فإن صحت يصح معها البدن بأكمله؛ لأنك من خلال هذه الآداب؛ والسلوك ترتقي بتعاملاتك؛ وتبعد الضغوط عن نفسك وعن غيرك بالأسلوب المُهذب اللطيف.

ماذا تفعل إذا حدث التالي؟!

إذا تعرضت للشرقة؟!

إتيكيت الشـــرقة

لا يوجد أحد منا لا يتعرض للشرقة أثناء الحديث أو أثناء تناول الطعام؛ أو حتى أثناء شُرب كوب الماء؛ فما العمل إذا كُنت مدعو لتناول الغذاء (أو العشاء) الرسمي أو مع بعض الأصدقاء؛ وكُنت في كامل أناقتك وتتصرف بمنتهى الإتيكيت وتعثرت فيه بسبب الشرقة اللعينة؟

١ – شُرب كمية قليلة من الماء على الفور.

٢ – إذا لم ينجح ذلك؛ سيأتي السُعال كوسيلة فعالة في إنقاذك من هذا الموقف؛ وإن كان بالحل الأفضل من الماء وسابقاً عليه.

٣ – إخراج الطعام من الفم إلى اليد ثم إلى حافة الطبق المُتاح أمامك.

٤ – إذا استمر السُعال لفترة فعليك بالاستئذان من على المائدة حتى لا تزعج الآخرين ثم العودة بعد الانتهاء.

٥ – أما إذا شعرت بأنك لا تستطيع الكلام أو أخذ النفس الطبيعي فترك المائدة لن يكون في صالحك لأنك تُعانى من علامات شرقة حقيقية؛ وتحتاج إلى الإسعافات الأولية ممن حولك على الفور؛ ولا تلتفت إلى قواعد الإتيكيت وما ينبغي عليك فعله فالمهم أن تنقذ حياتك؛ ولا للإتيكيت تماماً في هذه الحالة.

إذا أنتابتك نوبة من العطس أو السعال؟

إتيكيت العطس أو السعال

إذا كُنت تُعانى من نزلة برد أو أنفلونزا هل ستعتذر عن حضور دعوة تناول الغذاء (أو العشاء) مع الأصدقاء؛ أظن لن تفعلها و لن يفعلها أي شخص منا ... حسناً لكن هل تعي أنك مُعرض لنوبات من العطس؛ والسُعال؛ والرشح؛ فماذا ستفعل آنذاك؟

أولاً: عليك بتغطية الأنف؛ والفم بمنديل؛ وإن لم يكن لديك واحداً؛ فلا مانع من استخدام فوطة المائدة؛ والحل الثالث استخدم الأيدي؛ وليس من الضروري أن تترك المائدة.

ثانياً: إذا أستمر العطس والسُعال؛ فعليك بالاستئذان بعيداً عن المائدة حتى تنتهي هذه النوبة.

ثالثاً: والاستئذان ليس فقط إذا استمرت النوبة لفترة من الزمن؛ وإنما إذا لم يكن لديك مناديل للأنف في حالة الرشح؛ ولا تستخدم فوطة المائدة مُطلقا لهذا الغرض؛ والأفضل عدم ذهابك لكي تُجنب الآخرين مشاكل العدوى.

إتيكيت الاتصالات التليفونية

توافر كافة وسائل الاتصال الإلكترونية قد تكون شبه ملحة في المنزل؛ وإن لم تكن بالفعل قد توفرت الآن من تليفون محمول (موبايل)؛ وفاكس؛ وإنترنت؛ وبريد إلكتروني ... أما في العمل فهي ضرورية وغاية في الأهمية والقلق في نفس الوقت؛ وهناك قواعد فعالة لاستخدام هذه الوسائل المزعجة؛ منها ما يلي:-

أولاً: اتيكيت سماعة التليفون الخارجية:-

متى تستخدم السماعة الخارجية (الهاند فري) بدلاً من رفع السماعة بيديك؟ ... ستكون الإجابة المنطقية هي:–

– عند انشغالي بشئ من كتابة رسالة؛ أو إعداد ملفات سواء لها علاقة بهذه المكالمة أم لا ...

وهذا بالضبط ما يدعوك إلي استعمالك للسماعة الخارجية؛ ولكن يجب أن يكون ذلك بعد الاستئذان من الذي تتحدث معه؛ وإذا كانت يداك دائمة الانشغال فعليك استخدام سماعة الرأس (الخاصة)؛ وبذلك ستتجنب تصنت الغير على مُكالماتك.

ثانياً: اتيكيت التليفون المحمول (الخلوي) : -

والتليفون المحمول هو أداة هامة للغاية لكن الكثير منا يسئ استخدامه؛ والغرض الأساسي منه هو الاستعانة به في الأماكن التي لا توجد بها وسائل الاتصال الأخرى لأغراض العمل الهامة وليس للتسلية كما يعتقد البعض؛ لذا فمن المفضل أن يكون استخدامك له مقصوراً في السيارة إن لم يكن بها تليفون؛ أو في الشوارع النائية؛ وما شابه ذلك من الأماكن؛ وإذا كنت بجوار أحد الأصدقاء فاستأذنه أولاً بأنك سترد علي التليفون أو ستجري مُكالمة؛ وإذا كان الموضوع سري فابتعد عنه قليلاً لإجرائها ولكن في مكان تكون ظاهر فيه حتى لا يمل انتظارك؛ ويعتقد أنك تريد تركه والانصراف؛ فيحدث إحراج بينكما لعدم تصرفك السليم؛

وإن كانت المكالمة ستطول بعض الوقت فالتفت إلي صديقك بين الحين والآخر وابتسم له وأخبره بالإشارة بأن المكالمة ستطول وبأنك لست السبب في ذلك فتهنأ نفسه؛ ولا يمل الانتظار؛ كما إنك لست مطالب بإخباره بمن المتصل وسبب الاتصال؛ ولكن اعتذر له بلباقة وادخل في الموضوع الذي كُنت تتكلم به في البداية.

ثالثاً: اتيكيت تليفون السيارة:-

استخدام تليفون السيارة يكون حلاً مثالياً إذا كُنت تقضي مُعظم الوقت خارج المكتب مُتنقلاً بالسيارة؛ لكن احذر استخدامه بكثرة أثناء القيادة لتجنب الحوادث أو عند دخول نفق تحت الأرض.

رابعاً: اتيكيت البريد الإلكتروني: -

والبريد الإلكتروني وسيلة سريعة جداً وغير رسمية كأنك تتحدث مع شخص وجهاً لوجه؛ لكن لابد من الالتزام بالرسمية عند استخدامه؛ فعندما تبعث رسالة إلى مديرك وأنت معتاد على مناداته بلقبه فلا تغيره في الرسالة باستخدام الاسم الأول مثلاً؛ ولا تستخدم النكات أو علامات الترقيم التي ليست لها أية ضرورة أو تلك الجُمل الضاحكة بين قوسين؛ ولا تكتب الرسالة إذا كانت باللغة الإنجليزية بالحروف الاستهلالية الكبيرة؛ فهو ليس خطاب رسمي.

خامساً: اتيكيت الفاكس: -

إرسال الفاكس يكون للضرورة القصوى فلا تضيع وقت غيرك أو

تشغل خطه التليفوني إلا في الأمور الهامة والفاصلة؛ فلا تحاول مُطلقاً إرسال السيرة الذاتية الخاصة بك عن طريق الفاكس إلا إذا طلب هو منك ذلك؛ ولابد وأن يحتوي على صفحة استهلالية توضح فيها عدد الصفحات التي تُرسلها والتاريخ؛ ولمن تُرسله؛ والجهة الراسلة؛ ورقم تليفونك والفاكس لتفادي حدوث أية مشاكل أو أعطال في الاستقبال.

إتيكيت عدم التعاون في العمل

هل يُطلق عليك أنك شخص نشط وتُحب العمل وتتفانى في إتقانه؛ وتُساعد الآخرين؛ ولكنك لا تشعر بأن غيرك أو زملائك لا يقومون بالمثل ولا يحاولون مساعدتك؛ هل لك أن توجههم وتُشير إليهم بأداء أعمالهم أم ماذا؟!!

إذا كان لديك فريق عمل غير متعاون (أو أحد أفراده) فلا تحاول لفت نظره؛ أو توجيهه بالكلام المُباشر لأن ذلك لن يُجدي بل سيُعطى انطباع بأنك تشكو من كثرة الأعباء والأعمال التي يُثقل بها كاهلك؛ أو أنك تبحث عن المدح وسماع كلمات الشُكر من غيرك.

والحل الأفضل هو أن تبتعد عن الشخص غير المتعاون من المشاركة معه في أية مسئوليات في المستقبل؛ أما إذا لجأ إليك الشخص نفسه في الاستعانة بك في إنجاز أيٍ من الأعمال معه فعليك بالاعتذار بلباقة قائلاً مثلاً:-

- اعتذر لك عن عدم استطاعتي في القيام بهذه الأعمال لأنني مشغول في أعمال أخرى.

وإذا كُنت تجلس مع زميلين لك في العمل في حُجرة واحدة؛ ويلجأون دائماً إلي التحدث بصوت منخفض مع بعضهما البعض؛ فماذا يكون الحُكم عليهم؟!

ليس من قواعد اللياقة والذوق أن يتحدث شخصان بالهمس في وجود شخص ثالث لأنهما يُسيئان بذلك إليه؛ وإذا كان يوجد كلام يقتضى عدم سماع الطرف الثالث له يؤجل لحين آخر عند عدم تواجده.

ماذا عن إنجاز الأعمال

هل هذا مُهم بغض النظر عن إتباع السلوك الطيب؟

لا تعتقد أن النجاح في العمل يتوقف علي إنجازه فقط؛ وإنما العلاقات وإتباع السلوك الطيب مع الآخرين سواء داخل حدود الشركة أو خارجها يُمثل جُزءً هاماً في نجاحك؛ فإذا كُنت تعمل بمُفردك فلا مفر من التعامل مع الآخرين بدءً من ساعي البريد للمُدير والمسئول عن مُؤسسة بأكملها؛ فأنت سفير للشركة التي تعمل بها؛ فهناك قواعد ينبغي إتباعها عند التعامل مع أي شخص؛ ومنها ما يلي:-

صيغة الكلام التأدبية:-

١ – النهوض من علي المقعد عند تحية زائر.

٢ – مُصافحة الأيدي باكتراث واهتمام.

٣ – النظر للشخص عند تحيته.

٤ – عدم مضغ الطعام أو اللبان (العلكة) عند الترحيب بشخص ما ومُقابلته.

اتيكيت المُعاقين ومُترجم الإشارة

المُترجم يوصف دائماً بأنه مايسترو الحدث فهو الذي يُدير دفة الأمور؛ فالترجمة تتحكم في بعض الأحيان كُليةً في نجاح مُناسبة الحدث أو المؤتمر؛ والمترجم هو الذي يتحمل علي عاتقه كُل كبيرة أو صغيرة ولذلك يتعرض دائماً لضغط نفسي وعصبي لأن الرسالة التي ينقلها لابد وأن تكون دقيقة؛ وفي نفس الوقت مفهومة؛ ونخص بالحديث هُنا مترجم الإشارات لذوى الاحتياجات الخاصة الفاقدين لحاسة السمع والكلام؛ وهذه هي مواصفات "المترجم البرفكت" كما يقولون:–

١ – أولها علي الإطلاق كما ذكرنا من قبل أن تكون دقيقة ومفهومة.

٢ – أن تكون لديه فكرة عن الموضوع الذي يقوم بالترجمة له حتى يكون مستعداً وتساهم في التركيز أثناء الأداء أي أنها تُسهل من مهمته؛ وتمنع بما يسمى "بالترجمة الباردة" التي تنقصها الهمة؛ والتفاعل مع الحدث.

٣ – والوقت الخاص بالإعداد النفسي هاماً ب–درجة كبيرة لنقل المعنى أو المعلومة بطريقة صحيحة للمستمعين أو متلقي الترجمة (وإعداد النفس هُنا لا يقتصر علي الحصول علي خلفية عن فكرة

الموضوع؛ أو المواضيع المختلفة التي سيتم مُناقشتها؛ وإنما أيضاً تمتد إلي التدريب علي الترجمة قبل الأداء لفترة ما؛ والتدريب من ١٥ إلي ٢٠ ساعة علي الأقل لإتقان الترجمة؛ وإذا كُنت ستترجم حفل غنائي يستغرق ساعتين إلي جانب الحصول علي اسم الحدث؛ والموضوع الذي يتصل به لأنهما شيئان هامان للغاية للحصول علي أداء ذي جودة عالية.

الاتصال بالشخص المسئول عن الترتيبات للتأكد من التالى:-

١ - مُراجعة الأسماء التي سيتم الترجمة لها.

٢ - ملخص للمواضيع التي سيُلقيها كُل متحدث.

٣ - مراجعة الترتيبات الخاصة بالأماكن التي سيقف فيها المُترجم لكي يوجه حديثه بطريقة مرئية بوضوح أمام الجميع.

٤ - التأكد من أسماء المتحدثين.

٥ - قائمة مرجعية ببعض الأسماء التي من المُحتمل أن يُشار إليها؛ وذلك حسب نوع الموضوع الذي سيتم مناقشته مثل (قائمة بأسماء الحفلات؛ أو الأغاني المشهورة؛ أو الحاصلة علي جوائز).

٦ - إذا كانت الترجمة ستتم بلغة غير لغة المُترجم (اللغة العربية؛ والإنجليزية) فينبغي أن تُقدم نسخة كتابية من المواضيع التي سيتم مناقشتها مترجمة باللغة العربية قبل الحدث بمدة كافية؛ أو إرسال إشعار للمُترجم قبل الحدث بمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع لتهيئة المُترجم أن يقوم بالأداء إذا كان يُجيد اللغة التي سيتم استخدامها.

٧ – مكان المُترجم؛ ينبغي أن يكون مكانه علي مسرح مثلاً أو أي مكان مُرتفع عن الحاضرين لكي يتمكن الجميع من رؤيته (علي الجانب)؛ أو الوقوف خلف منصة المسرح والتي ينبغي ألا تعلو عن مستوى صدره؛ وترتفع عن مستوى رؤوس الحاضرين بحيث يكون الميكروفون أمام المُترجم؛ والذي يتصل به في بعض الأحيان أجهزة توضع علي الأذنين للحاضرين.

٨ – الإضاءة؛ دائماً ما تكون الأضواء مُسلطة علي المُتحدث؛ والمُترجم في هذه الحالة يحتاج إلي تركيز بعضاً من الضوء الخافت عليه وبخاصة إذا كان هذا الحدث بداخل قاعة أو في مكان مُظلم نوعاً ما.

ومن ألوان الإضاءة الأكثر فاعلية:-

الأزرق؛ أو البنفسجي الفاتح؛ أو أي لون آخر مع استبعاد اللون الأبيض كُلية.

٩ – توفير الأمان للمُترجم؛ بأن يكون المكان الذي يقف فيه آمناً ولا يتعرض لأي ضرر من خلاله مثل ارتطامه بشيء أو وقوعه أو حمايته من أية مخاطر خارجية يمكن أن يتعرض لها إذا كان هذا المؤتمر له طابع سياسي.

إتيكيت الإعاقة

كيف تتصرف مع الشخص المُعاق جسدياً؟

الشخص المُعاق هو الذي لا يستطيع استغلال مهاراته الجسدية بشكل فعال؛ فلا داعي للفت نظره بالمعاملة الخاصة التي قد تؤذى

مشاعره؛ والتعامل معه يتم بشكل طبيعي كما في حالات الإعاقة غير المرئية التي ترتبط بعضو خارجي ظاهر مثل الأطراف؛ والرؤية؛ والسمع؛ والكلام؛ وهناك قواعد هامة يجب إتباعها كما يلي:-

١ - لا تحاول التركيز بشدة مع الشخص الأبكم محاولا فهمه.

٢ - أو الإسراع في إمساك ذراع شخص كفيف أو الكرسي المتحرك لشخص لا يستطيع الحركة؛ والأصح في ذلك كله؛ إذا وجدت شخصاً يُعانى من صعوبة فعليك بسؤاله بطريقة تأدبية حول إمكانية تقديم المُساعدة وما الذي يُريده بالضبط.

٣ - لا تُعلق بأية ملاحظات شخصية.

٤ - لا تحاول توجيه أسئلة شخصية تمس الشخص الذي يتأثر بإعاقة ما.

٥ - إذا أراد الشخص المُعاق أن يتحدث عن حالته والظروف التي يمر بها فمن حقه هذا؛ ولكن لا تحاول سؤاله عن أي شيء يتعلق بأحواله الصحية مُطلقاً فهو يبذل قصارى جهده من أجل النسيان.

كيف تتعامل مع الشخص الأصم؛ أو الذي يُعانى من ضعف في السمع؟

توجد درجات عديدة للصمم من صمم جزئي في أذن واحدة إلي صمم كُلى في كلا الأذنين:-

١ - في حالة الصمم في أذن واحدة:-

ينبغي الجلوس بجانب الأذن السليمة حتى يستطيع سماعك؛ وعدم الجلوس أمام الشخص أي وجهاً لوجه.

٢ – في حالة الصمم الكامل:–

١ – الطريقة الوحيدة للاتصال هي الاتصال المرئي من خلال قراءة الشفاه أو لغة الإشارة.

٢ – عندما تتحدث ينبغي أن يكون ذلك ببطء وبوضوح؛ ولا تغالي في حركة الشفاه لأنها قد تُربك الشخص الذي تعلم أن يقرأ حركة الشفاه الطبيعية.

٣ – لا ترفع الصوت لجذب الانتباه؛ فهذا لا يُجدي لأن الشخص ليس بوسعه سماعك مهما رفعت من نبرة صوتك؛ كما أن الصوت المرتفع يشوش علي أجهزة المُساعدة السمعية؛ والتي لا تعمل بكفاءة إلا مع نبرات الصوت الطبيعية.

٤ – كُن صبوراً عندما تتحدث أو عندما تًكرر الكلمات أو تُعيد صياغتها مرة أخر.

٥ – إذا كان لديك قريب أو صديق يُعانى من ضعف في السمع؛ فعليك بتوجيهه إلي استخدام وسائل المُساعدة السمعية.

٦ – شجعهم علي المُشاركة مع العائلة في جميع نشاطاتهم الاجتماعية لأن الشخص الذي يُعانى من إعاقة هو بطبيعته انطوائي.

٧ – حاول أن تكون مُستشعراً بردود أفعالهم في المواقف؛ لأن

الضغط الزائد علي الشخص ممن يُحيطون به يؤدى إلي النتائج العكسية.

٨ – اجعلهم يشاركون في الحديث؛ والمناقشات كأنه فرد طبيعي.

كيف تتصرف مع الشخص الذي يُعانى من إعاقة بصرية؟

١ – قد تجد نفسك في بعض الأحيان تتحدث مع الشخص الفاقد لبصره بصوت مرتفع؛ ولا تعرف كيف تتصرف بشكل طبيعي معه؛ فعليك أن تضع في اعتبارك أن هذا الشخص هو فرد عادى وطبيعي مثلك تماماً؛ وأن جميع حواسه الأخرى تعمل بكفاءة بالغة بل أكثر من الشخص الطبيعي لتعويض الخلل الذي يوجد لديه.

٢ – عندما تتحدث ينبغي أن يكون ذلك بالنبرة العادية.

٣ – لا تتجنب استخدام كلمة (يرى)؛ لأن الشخص الفاقد لبصره يستخدمها مثل أي شخص آخر.

٤ – إذا كُنت ستجلس في حُجرة معه؛ فمن الذوق أن تصف الحُجرة بمكوناتها والأشخاص الموجودين فيها.

٥ – من اللائق أن تسأل الشخص الكفيف إذا كان يُريد المُساعدة في عبور الشارع لكن لا تمسك بذراعه أو تفرض عليه المُساعدة بدون سؤاله أولاً عما إذا كان سيوافق علي ذلك أم لا.

٦ – إذا سألك عن المساعدة اتركه هو من يقوم بالإمساك بذراعك ولا تمسكه أنت.

٧ – عندما تسير معه عليك بتنبيهه إلي أية عقبات توجد أمامه من درجة سلم علي سبيل المثال؛ أو الانعطاف حول زاوية (ملف).

٨ – إذا كان بصحبته كلب فلا تحاول اللعب معه أو مضايقته بأي طريقة من الطرق؛ لأن أمان الشخص الكفيف يعتمد في هذه الحالة علي الكلب الذي برفقته.

كيف تأكل؟

إن التعامل مع الطعام والشراب له قواعد تحكمه؛ وعندما يتم دعوتك للطعام في أحد المطاعم الراقية أو في منزل صديق؛ قد تواجهك بعض الأزمات في طريقة تناولك للطعام؛ وبخاصة الأصناف "المُعقدة" ويصيبك الحرج؛ لا تقلق من ذلك فسوف نساعدك حتى تتغلب علي ذلك ...

أمثلة لبعض أصناف الأكل المعقدة

أولاً: البيتزا:-

إذا لم تُقطع البيتزا وتُقدم لك علي هيئة شرائح فقم أنت بتقطيعها لشرائح مُتساوية بالسكين؛ وعندما تكون ساخنة فيتم تناولها بالشوكة والسكين؛ ومن المقبول أيضاً أن تُمسك كُل شريحة وتتناولها بيدك (بدون الشوكة والسكينة).

ثانياً: البطاطس بكافة أنواعها:-

١ – البطاطس المحمرة (فرنش فرايز) إما أن تُقدم لك طبق

مُنفصل؛ أو أن تأخذ الكمية المُناسبة المُقدمة أمامك علي المائدة بواسطة الشوكة؛ ثُم تُقطع لأجزاء صغيرة وتأكلها باستخدام الشوكة.

٢ – البطاطس (المطهية) يُمكنك أخذ الكمية المُناسبة بواسطة الشوكة الكبيرة المُقدمة معها؛ ثُم تُوضع في الطبق؛ وتُقطع لأجزاء صغيرة مع إضافة التوابل لها.

٣ – البطاطس المهروسة (البيوريه) تُؤخذ الكمية بواسطة ملعقة المائدة الصغيرة.

ثالثاً: شيش الكباب:-

أمسك الخلة المُثبت عليها الكباب بيد؛ واستخد الشوكة باليد الأخرى وذلك لإنزال قطع الكباب للطبق عن طريق الضغط علي القطع من أعلي؛ وبعد أن يتم الانتهاء من ذلك؛ ضع الكباب في جانب واحد من الطبق؛ ويتم تقطيع كُل قطعة عند تناولها بالسكين والشوكة.

رابعاً: المكرونة الإسباجتي:-

تبدو صعبة في تناولها؛ لكنه علي العكس تماماً؛ ويتم ذلك عن طريق الشوكة بالطبع؛ وتكون الملعقة هي المعيار في تحديد الكمية التي ستتناولها بالشوكة بحيث لا يتم الإكثار في نفس الوقت من الكمية؛ حيث تُوضع الشوكة بالمكرونة؛ ثُم حاول لف المكرونة حول الشوكة؛ كما أنه من المقبول أيضاً استخدام الشوكة في تقطيع شرائط المكرونة إلي أجزاء مُعتدلة يستطيع الشخص تناولها بدون أية مشاكل أو صعوبات

... وأيضاً تُستخدم ملعقة المائدة الصغيرة في تقديم أنواع الصلصة المُختلفة الخاصة بالمكرونة.

معاملة الشخص الكبير بطريقة تلائم سنه

١ – مُناداته باسمه الأول في حالة إبداء جو من الود والصداقة مع كافة الحاضرين.

٢ – لا تُربيت أبداً علي رأس أو كتف الشخص الذي يستخدم كُرسي مُتحرك.

٣ – عندما تُخاطب شخصاً يجلس علي كُرسي مُتحرك؛ فلا تحاول الاقتراب والإمالة عليه لأن الكُرسي هو جزء من الحيز الذي يمتلكه الشخص المُعاق؛ ومن حقه أن ينتفع به بمفرده.

٤ – عندما تتحدث مع الشخص المعاق؛ عليك بالنظر إليه ويكون ذلك بشكل مُباشر من خلالك بدون الاستعانة بعنصر ثالث.

٥ – عند وجود مترجم للإشارة؛ لا يتم التحدث معه مُطلقاً أو توجيه أية استفسارات له؛ والحرص علي أن يكون هُناك اتصال عيني بين المُستقبل والشخص المُعاق.

٦ – عرض المُساعدة بشكل لائق مع وجود الحساسية والاحترام؛ لكن كُن مُستعداً لتقبل الرفض علي عرضك هذا؛ ولا تلح في تقديمها إذا كان الرفض هو الإجابة.

٧ – أما إذا تم قبول المُساعدة استمع ونفذ كما يُطلب منك.

٨ – السماح للشخص المعاق بصرياً بالإمساك بذراعك (عند الكوع؛ أو بالقرب منه)؛ وهذا يُعطى الشخص المُعاق الشعور بالإرشاد؛ وليس اصطحابه أو قيادته.

٩ – استئذن الشخص المعاق بحمل أى شئ يكون معه ولكن بطريقة لائقة.

١٠ – إذا عرضت الإمساك بمعطف أو شمسية فهذا يجوز؛ لكنه من غير اللائق الإمساك بالعكاز أو العصا ما لم يطلب منك الشخص المعاق ذلك.

إتيكيت الرحلات والمؤتمرات لذوي الاحتياجات الخاصة

أي شخص أو شركة على نحو أعم تتعامل مع المواطنين لا مفر من أنها تجد عميلها من الشخص المُعاق؛ والذي يتطلب إتباع قواعد الإتيكيت معه ونخص بالذكر هنا إتيكيت الرحلات والمؤتمرات لذوى الاحتياجات الخاصة؛ وطالما هُناك تعامل فلابد وأن يكون هناك سؤال والرد عليه بإجابة؛ والسؤال هو كيف تتعامل أو تقدم خدمتك للمعاق بوصفه عميل مثل أي عميل تربطك به علاقات عمل؟!

١ – إتيكيت الرحلات والمؤتمرات لذوي الاحتياجات الخاصة:–

١ – عند الإعداد لحدث ما؛ عليك ضمان سهولة التحرك بهذا المكان قبل الاختيار وكُن حذراً لوجود العوائق المعمارية مع التنبيه على ذلك؛ كما تتم الإشارة إلى أماكن الانتظار؛ وبمجرد تحديد المكان عليك

بالتأكد من وجود العلامات الإرشادية وسهولة المرور عبر أماكن الدخول والخروج والممرات.

٢ – إذا كان هُناك شخص ضعيف البصر أو فاقد له في جماعة؛ لابد من الإشارة إلى درجات السلم أو أية عوائق توجد أمامه بطريقة بسيطة مثل (توجد ستة درجات سلم إلى اليمين على بعد خطوتين).

٣ – لا تحاول استبعاد الشخص المُعاق من المشاركة في أي حدث رسمي أو حتى اجتماعي أو للترفيه بسبب عجزه أو إعاقته؛ فالشخص الأعمى أو الأصم أو الذي يستخدم الكرسي المتحرك له اهتمامات مثل الشخص العادي كما يستطيع أن يقدم ويساهم مثل أي زائر آخر.

٤ – عندما تدعو الشخص المعاق لأي شيء حفل أو دعوة لعمل عليك بالسؤال عن سُبل المساعدة التي يرغب فيها؛ فليس كُل الأشخاص التي لها مشكلة تتعلق بالحركة يحتاجون إلى عُكاز أو كُرسي متحرك وليس كل من يعاني من إعاقة سمعية يستطيع قراءة الشفاه أو يستخدم لغة الإشارة؛ وأخيراً ليس كُل فاقد لبصره يلجأ إلى طريقة بريل.

٥ – إذا كان الشخص يلجأ إلى مُرشد من الحيوانات باستمرار معه في التحركات؛ فلابد من إخباره بالمكان الذي سيتركه فيه بحيث لا يُعرض أي شيء للتلف لأن الشخص المُعاق يكون شديد الحساسية له.

٦ – وهناك وسائل أخرى للمساعدة بخلاف العكاز أو سهولة

التنقل والتحرك في المكان وخاصة إذا كان مؤتمر من وجود أفلام تفصيلية أو توزيع نسخ من طريقة بريل أو شرائط كاسيت.

٧ – وإذا كانت هناك مُناسبة رسمية؛ ويوجد عرض لشيء ويوجد أشخاص فاقدين لبصرهم فلابد من شرح كُل شيء يدور أمامهم مع ذكر ألوان الأشياء وأشكالها لأن كثيراً منهم لديهم القُدرة على التخيل أو فقدوا بصرهم في مرحلة سنية متأخرة بسبب الإصابة بمرض ما أو التعرض لحادثة.

٨ – إذا كانت هناك محاضرة لابد من طبع كافة المعلومات أو الكلمات للأشخاص الفاقدين لسمعهم بخط كبير لتمكنهم من المتابعة في حالة عدم وجود مترجم للإشارة.

إتيكيت استقبال الأشخاص المعاقين

تتعدد المواقف مع الأشخاص ذوى الاحتياجات الخاصة ولكل مقام مقال كما هو معروف؛ فلابد من وجود ضوابط وقواعد للذوق واللياقة تحكم التعامل مع هؤلاء الأشخاص المعاقين.

إتيكيت الاستقبال:-

١ – تحديد أماكن الاستراحة التي يُمكن الوصول إليها بسهولة؛ مثل أماكن التليفونات؛ وإذا لم تكن مثل هذه الوسائل مُتاحة فعليك بتوفير البدائل علي الفور مثل أي حُجرة خاصة أو حُجرة للموظفين تحتوى علي مثل هذه الإمكانيات حتى وإن كان مكتبك؛ مع توفير كوباً من الماء.

٢ – التحدث بنغمة الصوت الطبيعية عندما تُرحب شفهياً بمن تستقبله؛ ولا ترفع نبرة صوتك ما لم يُطلب منك ذلك.

٣ – عندما تُقدم الشخص الذي يعانى من إعاقة ما؛ فمن اللائق أن تصافحه بالأيدي حتى وإن كان الشخص يُركب يداً صناعية أو بها إصابة ما.

٤ – من المقبول المُصافحة باليد اليُسرى.

٥ – بالنسبة للشخص الذي لا يستطيع مصافحتك بالأيدي؛ فعليك بلمس كتفه أو ذراعه للترحيب به والاعتراف بوجوده.

آداب وإتيكيت عشاء العمل

إذا كان تناول الغذاء مع رئيس العمل أو مع أحد العُملاء الهامين هو توطيد لعلاقات العمل والعلاقات الاجتماعية في الوقت ذاته ... فدعوة عشاء العمل تُعطي المزيد من الخصوصية؛ والاهتمام لهذا العميل وقد تكون بالخيار الأفضل في التوقيت بعد التخلص من عناء يوم عمل شاق على الرغم من مناقشة بعض أمور العمل أثنائه.

أولاً: الإعداد لعشاء العمل:-

هُناك بعض الخطوات الأساسية التي ينبغي إتباعها لنجاح اجتماعات العمل في أي مكان حتى ولو على مائدة الطعام المنزلية؛ فإذا كنت المضيف (أو المُضيفة) فعليك باختيار المطعم الذي يُلائم الاجتماع ويكون مناسباً له؛ فمثلاً المناخ المُزعج والمليء بالضوضاء لن يكون مُلائماً كما إنه سيترك انطباعاً غير جيد عند عميلك؛ فاختر المكان الذي به إضاءة مُناسبة وهادئ

لإدارة مُناقشة ناجحة؛ وبمجرد أن تجد مكان بمثل هذه المواصفات احرص عليه دائماً بعقد مُناقشات العمل هُناك؛ وتوطيد العلاقة مع القائمين على الخدمة هُناك سيُسهل من دورك بنسبة ٥٠ % في اختيار الأطباق المُلائمة والخدمة الممتازة؛ ويتم الحجز مُسبقاً قبل الذهاب مع العميل (أو العُملاء) ويكون باسمك أو باسم شركتك.

ثانياً: توقيت الوصول:-

لابد من انتظار العميل أو العملاء في ردهة المطعم أو المكان المخصص للانتظار ولا يكون ذلك على المائدة إلا إذا كانت هُناك ترتيبات أخرى؛ أما عن طول المُدة لانتظارك في حالة تأخر المدعوين توجد العديد من الآراء فالبعض يحددها بـ– ١٥ دقيقة؛ والبعض الآخر يُعطي فترة سماح أطول بخمس دقائق لتصبح ٢٠ دقيقة وبعدها إما أن تقرر المغادرة أو بطلب الطعام لنفسك لأن الوقت من ذهب؛ وإذا كان الضيف لديه عُذر مقبول فيُمكنك ترتيب ميعاد آخر؛ وإلا فشطب هذا العميل من قائمة أعمالك؛ وببداية وصول الضيوف لا تطلب الطعام أو الشراب إلا عند مجيء المدعوين بأكملهم باستثناء الماء.

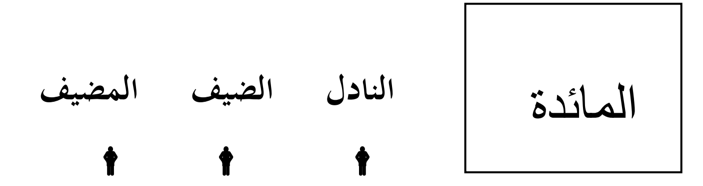
الجلوس:-

– ترتيب أماكن الجلوس يتم على النحو التالي:–

١ - في حالة وجود الجرسون (النادل):-

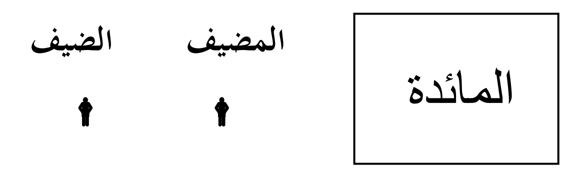
عندما تجلس مع الضيف في أماكن الإنتظار حتي تنتقل إلي المائدة

الت ستتناولان عليها الطعام يراعي إن كنت أنت المضيف أن يكون مكان تواجدك بالقرب من النادل (الجرسون)؛ والمائدة؛ وذلك كي تتحدث مع النادل بحرية؛ وأيضاً كي تتأكد من أن كل شيء علي ما يرام؛ وكما بالرسم يجب أن تكون جلستك أن وضيفك.



٢ - في حالة عدم وجود النادل:-

وفي حالة عدم وجود النادل أي تكون هذه الدعوة في المنزل؛ او في أي مكان آخر ولا وفي حالة عدم وجود النادل أي تكون هذه الدعوة في المنزل؛ او في أي مكان آخر ولا وفي حالة عدم وجود النادل أي تكون هذه الدعوة في المنزل؛ او في أي مكان آخر ولا يوجد به جرسون أو نادل فيجب أن تجلس أنت إذا كنت المضيف بجوار المائدة؛ أما ضيفك فيكون بجوارك وبعيداً عن المائدة؛ وذلك كي تطلع علي محتويات المائدة باستمرار لتتأكد من أن كل شيء علي ما يرام أو أن تكون قريباً من المائدة إذا كنت أنت من سيعدها بنفسه كي لا يستغرق ذلك وقتاً طويلا ...



٣ - إذا كُنت المضيف؛ عليك بإعطاء الضيف المكان الأفضل في الرؤية:-

أ – إذا كان يوجد ضيف واحد:–

المائدة

الضيف

حسب المكان الأفضل في الرؤية.

المضيف

ب – إذا كان هناك أكثر من واحد (اثنان):–

الضيف الأكبر والأصغر فى المركز الوظيفي:–

الضيف الأكبر

المائدة

يجلس الضيف الأصغر إلى يسارك إذا كنت تأكل باليد اليمنى؛ والعكس صحيح.

المضيف

الضيف الأكبر والأصغر في المركز الوظيفي.

٤ - إذا كان هناك أكثر من ضيفين يُتبع التالي في أماكن الجلوس:-

أ: المائدة المُستطيلة:–

ب : المائدة المستديرة:-

ملحوظة:-

المُضيف دائماً هو الذي يُحدد طريقة الجلوس ويُرشد إليها الغير؛ وذلك كي يعكس مدى تحمله للمسئولية؛ وإذا أردت ترك المقعد أو الرجوع إليه يتم ذلك من الجانب الأيمن لمقعدك؛ أما عن الحقيبة فتكون بجانب قدمك وبعيداً عن حركة الجرسونات.

ترتيب أدوات المائدة:-

أولاً: مائدة العشاء الرسمية تكون مليئة بالعديد من الأدوات التي قد تؤدي إلى الارتباك لعدم معرفة أغراض استخدامها؛ وإليك تعريف بهذه الأدوات كما يلي:-

١ – الفوطة (إلى اليسار من الشوك).

٢ – شوكة السمك (أول شوكة من اليسار للخارج).

٣ – شوكة الطبق الرئيسي (تلى شوكة السمك وفى المنتصف بين شوكة السمك والسلطة).

٤ – شوكة السلطة (بجانب الطبق الرئيسي).

٥ – طبق الحساء (فوق الطبق الرئيسي).

٦ – طبق الوجبة الرئيسية (في المنتصف أمام الشخص الجالس).

٧ – سكين الطبق الرئيسي (بجانب الطبق الرئيسي مباشرة).

٨ – سكين السمك (في المُنتصف بين السكين الأساسي وملعقة الحساء).

٩ – ملعقة الحساء (إلى اليمين من سكين السمك).

١٠ – طبق الخُبز والزبد (أمام الفوطة إلى اليسار).

١١ – سكين الزُبد (فوق طبق الزُبد).

١٢ – ملعقة الحلو وشوكة الكيك (أمام الطبق الرئيسي؛ والملعقة للخارج والشوكة للداخل).

١٣– كأس الماء (أمام ملعقة الحساء؛ والسكاكين).

وبما أنه من غير العملي اصطحاب هذه الصورة معك في كُل عشاء فعليك تذكر النصائح التالية والتي ستجدها مُفيدة للغاية:–

١ – البدء في تناول طعامك بالأدوات التي توجد في الخارِج أولاً ثم للداخل.

٢ – لإعداد المائدة وحفظ ترتيب أدواتها؛ فستجد أن كلمة يسار "**Left** " باللغة الإنجليزية تتكون من أربعة حروف مثل كلمة شوكة "**Fork**" فلتقع على اليسار لتوافقهما في نفس عدد الأحرف؛ أما اليمين "**Right**" فهي مكونة من خمسة أحرف مثل السكين "**Knife**" والملعقة "**Spoon**" فلتقع على نفس الجانب؛ وهذه قاعدة لن تنساها مطلقاً.

٣ – الفوطة؛ وضع الفوطة على الحجر (الفخذين) بمجرد الجلوس

وفردها كلية؛ أما إذا كانت كبيرة فعليك بثنيها من المنتصف؛ وعلى الضيوف الانتظار حتى رؤية المضيف عمل ذلك للبدء بعده.

طلب الطعام:-

كُل شيء جاهز الآن المائدة والضيوف؛ فالخطوة التي تلي ذلك هو طلب الطعام الذي وجهت الدعوة من أجل تناوله ... هل توجد قواعد إرشادية تتبع عند طلب الطعام؟ ما الذي لا ينبغي طلبه؟ وهل تختلف نوعية الطعام عن كونك مُضيفاً وليس ضيفاً؟

أسلم شيء لعدم الوقوع في حيرة لأنه من المُمكن أن يكون المطعم الذي وقع اختيارك عليه لا يُقدم الأصناف التي تُحبها وترغب فيها؛ هو زيارة المطعم قبل دعوة العشاء للاستفسار عن القائمة؛ واختيار ما يروق لك في الذوق والثمن أيضاً؛ أو بطلب المطعم من خلال التليفون أثناء الحجز ومعرفة الأصناف التي يُقدمها.

والمرحلة التالية في طلب الطعام وأنت جالس الآن مع الضيوف على المائدة سواء أكانت مستديرة أو مُستطيلة أو مُربعة اترك للضيوف حرية الاختيار أولاً من خلال إلقاء نظرة سريعة على أسعار الأطباق وتقديم بعض الاقتراحات غير الصريحة كقولك "طبق ... يُتقن صنعه هنا" لإعطائهم راحة في الاختيار.

وهناك ضرورة أخرى ينبغي أخذها في الاعتبار بطلب الطعام السهل في التناول؛ فالسمك والدجاج والمكرونة ليس ضمن قائمة المختارات؛

لأن كم الأطعمة ليس ضرورياً؛ فالكميات الكبيرة أمامك تُعطى إيحاء بأنك جشع كما سيمتلأ فمك بالطعام لفترة أطول مما يمنعك من مناقشة أمور العمل وستفشل في المقابلة.

الحديث على مائدة الطعام:-

ليس الهدف من دعوة العشاء هو الطعام والأكل وإنما مناقشة أمور العمل؛ وتذكر دائماً أنك في هذا المكان من أجل غرض ما وليس لأنك الصحبة الوحيدة المتاحة أمام المدعوين لتناول الطعام معه؛ ومن الأفضل أن يكون الحديث قصيراً وعلى فترات وليس من المحبذ تركيز المناقشة مرة واحدة وإذا اضطررت لذلك يؤجل الحديث بعد الانتهاء من تناول الطبق الرئيسي؛ وإذا كان ضيفك يُريد اختبارك بمعرفة الجوانب الأخرى في شخصيتك فلا تُمانع وسيظهر ذلك من خلال إدارة النقاش في جوانب بعيدة عن العمل مثل الرياضة أو مجريات الحياة من حولك؛ وعند التعرض لمقاطعة الحديث كيف تحرص على مداومته مثل قدوم الجرسون؟! فيتم من خلال استخدام الإيماءات التي تدل على متابعة الموضوع؛ أما إذا أردت مقاطعته للاستئذان لدخول دورة المياه فعليك بعمل ذلك باهتمام من خلال الاتصال العيني؛ ولابد وأن تتصف المحادثة بالحياد التام مع تجنب المجاملات لأنه قد يفهم منها العكس.

تقديم الطعام:-

١ – من المسموح فقط أن يُلامس رسغي يديك المائدة قبل تقديم الوجبة وأثناء تقديمها.

٢ – من المقبول الاستناد على المائدة بكوعيك بين تقديم كل طبق والآخر وعند نهاية الوجبة.

٣ – البدء في تناول الطبق بمجرد تقديمه وهو ساخناً؛ أما إذا كان بارداً فعليك بالانتظار حتى تقديم الأطباق للآخرين.

٤ – الكريمة والسكر إذا استخدمت عبوة الكريمة فعليك بوضعها في الطبق المُقدمة عليه؛ أما السُكر فعلى طبق الفنجان.

٥ – الخُبز والزُبد هو أول شيء يُوضع على مائدة الطعام؛ فإذا كانت سلة الخُبز أمامك فعليك بحملها وتمريرها للشخص الذي يجلس على يمينك لأخذ شريحة منها ثُم إلى الشخص الذي يجلس على يسارك.

٦ – عندما تستخدم الزبد مع الخبز لا تدهن شريحة الخبز كلها مرة واحدة؛ لكن قطعها إلى أجزاء صغيرة وتُدهن كُل قطعة قبل تناولها مباشرة وقبل استخدام الزبد لابد من وضع الطبق المخصص له أولاً أمامك وفيه القطعة التي ستأكلها؛ وبمجرد الانتهاء يتم إرجاعه إلى مكانه المخصص على المائدة وتترك السكين (سكين الزبد) في وضع أفقي على الطبق.

٧ – لا تحاول نثر فتات الخبز أمامك وإذا أردت المزيد منه عليك بطلب ذلك من المُضيف؛ ولا تحاول أخذ آخر قطعة أو قطعتين بل عليك الانتظار حتى إحضار المزيد منه.

٨ – الحساء لا تتناول الحساء وهو ساخناً ومن الأفضل التحدث مع الآخرين حتى يهدأ قليلاًً فلا تحاول " النفخ فيه أبداً " أو أن تضع مكعب ثلج فيه؛ ولا تضف الملح إليه قبل التذوق لأنه يُعطى انطباعاً بالمذاق غير اللذيذ.

٩ – وعن طريقة احتسائه توضع الملعقة في الطبق وملئها بتحريكها في الاتجاه المضاد لك ثم رفعها وتقريبها من فمك ثم ارتشفها بهدوء؛ ويجب التركيز علي عدم وضع كُل الملعقة في فمك.

اتيكيت المطاعم العالمية

قد يحدث لك في يوم من الأيام أن يدعوك أحد الأجانب إلي دعوة علي مطعم أجنبي؛ مخالف للمطاعم التي تعرفها؛ وكما تعلم فإن لكل مطعم عاداته وتقاليده والتي تدخل نطاق قواعد الإتيكيت وفنون المجاملة؛ فكيف تتصرف إذا كانت دعوة عشاء أو غذاء العمل على مطعم فرنسي مثلاً؛ أو صيني؛ أو مكسيكي؟

قبل التطرق لعادات كُل مطعم على حدة فهناك آداب عامة ينبغي التزامها مع كُل واحد منهم:–

١ – إذا كُنت المضيف فلا تحاول طلب الأطعمة الغريبة التي يشتهر بها المطعم والتي قد لا تجد قبول عند الضيوف.

٢ – إذا كُنت الضيف فلا تظهر استياءك أو سخريتك على طبق غريب مقدم لك.

٣ – من المسموح والمقبول ارتشاف الحساء الساخن أو المكرونة محدثاً صوتاً لأنه دليل على إظهار إعجابك بمذاقها بالإضافة إلى أنها طريقة فعالة لتبريدهما.

٤ – الأدوات الغريبة (العودان في المطعم اليابانى)؛ في حالة عدم معرفتك باستخدامها يمكنك الاستعانة بالملعقة بدلاً منهما؛ وعند تركهما لا تضعهما على المائدة أو خارج إناء أو طبق الأرز لأن ذلك يحدث في حالات الوفاة والجنازات.

٥ – ليس من اللياقة في شيء اقتسام ثمن الفاتورة لدفعها أو ترك البقشيش لأن المطعم يُضيف نسبة على الفاتورة مقابل الخدمة.

المطعم الأوروبي

١ – تجنب طلب طبق مشهي كبديل للطبق الرئيسي.

٢ – عند تناول وجبة الإفطار ينبغي أن يكون ذلك بكميات قليلة.

٣ – أما الغذاء فهو الوجبة الرئيسية هناك وتتكون من أربعة أطباق هي كما يلي: ١ – المكرونة. ٢ – اللحم. ٣ – السلطة. ٤ – طبق الحلو.

٤ – تناول المكرونة يكون بلفها على الشوكة ولا تحاول تقطيعها أبداً.

٥ – استخدام السكين كعامل مساعد لالتقاط قطع السلطة بشوكتك.

٦ – لا يوجد طبق للخبز على المائدة الأوروبية وإذا طلبته عليك بوضعه على مفرش المائدة.

٧ – لا تُفاجأ بإضافة مزيد من الرسوم على فاتورة الحساب والتي تُدفع على فوط المائدة وعند تقديم الخُبز.

المطعم الأسترالي

١ – ستجده متنوع ويقدم أطباقاً من كافة الدول الأخرى مثل المطبخ اليوناني؛ أو اللبناني؛ أو الصيني؛ أو الهندي ... إلخ.

٢ – عند دعوتك لتناول الشاي فإنما هي دعوة لتناول وجبة في المساء.

٣ – يتم تناول الوجبات الخفيفة قبل الخلود للنوم كوجبة عشاء.

٤ – وجبة المساء تبدأ مُبكراً عن باقي الدول بالساعة السادسة مساءاً وليس الثامنة.

٥ – اقتسام فاتورة الحساب ليس شيئاً منافياً لآداب الإتيكيت.

المطعم الصيني

للمطعم الصيني العديد من الطقوس الخاصة به؛ والتي يُفضل إتباعها أثناء ارتياد هذه النوعية من المطاعم؛ وذلك دليلاً علي احترام المكان؛ ومن فيه؛ ومن هذه الطقوس ما يلي:–

١ – يُشبه المطعم الصيني إلى حد كبير المطعم الكوري أو الياباني؛ وفي بعض الأحيان تجد نفسك مضطراً للجلوس أمام موائد منخفضة؛ فعليك بخلع حذائك قبل الجلوس على الوسادات الكبيرة

وإذا لم تجد الوضع مريحاً اثني ركبتيك إما على الجانب الأيمن أو الأيسر ولا تفردهما تحت المائدة.

٢ – عند وصول الحساء فلا تنسى ارتشافه بصوت عالٍ.

٣ – تقديم الشاي على المائدة له طقوس مُقدسة تُتبع في الصين؛ فعند مجيئه لابد وأن يقوم كل شخص في دوره بصبه في الفنجان الموجود أمامه.

٤ – أما عن طقوس التقدير والاحترام لاحتسائه ترجع إلى أسرة الإمبراطور "كينج" عندما بدأ في زيارة أرضه متخفياً ثم قدم الشاي للإفصاح عن هويته وفي أثناء ذلك قامت الحاشية بتبجيل الإمبراطور بالجلوس على ركبة الأرجل أثناء قيامه بصب الشاي لهم.

٥ – وعندما أحس الإمبراطور بتعب حاشيته من كثرة انحنائهم له شجعهم على نقر المائدة بثلاثة أصابع حيث يشير الإصبع الثاني للرأس المنحنية؛ أما الأول والثالث فيشيران إلى الأطراف؛ فلا تُصيبك الدهشة عندما تجلس في إحدى المطاعم الصينية ووجدت هذا النقر على المائدة فهو إعراب عن الشُكر والإمتنان.

المطعم المكسيكي

١ – الشعب المكسيكي مرح بطبيعته والدعوات الرسمية التي توجه لتناول وجبة بعينها لا تتسم بطابع الرسمية ولكن يحتفل بها على أنها مُناسبة اجتماعية تطول مدتها.. فإذا كان لديك جدول أعمال بعد هذه الدعوة فعلى مديرة مكتبك إلغائها.

٢ – يُفضل الشخص المكسيكي دعوات العشاء أكثر من دعوات الغذاء أي دعوات المساء والتي لا تبدأ قبل التاسعة مساءاً ولا تنتهي قبل منتصف الليل.

٣ – عليك بتجنب الخوض في حديث يتصل بأمور السياسة أو الدين.

٤ – لا تحاول البدء في مناقشة أمور العمل إلا عندما يبدأ مضيفك المكسيكي فى ذلك.

٥ – المواضيع العامة للنقاش من الممكن أن تشتمل على الأمور الاقتصادية وأخبار العالم؛ والرياضة؛ وشئون الأسرة؛ والتعارف المتبادل.

المطعم الكوري

١ – من أشهر سمات المطعم الكوري الشجار حول من يقوم بدفع الفاتورة.

إتيكيت فوطـة المـائدة

الفوطة هي إحدى أدوات المائدة وهذا يعنى أنه لابد من وجود قواعد للذوق تحكم استخدامها مثل باقي الأدوات الأخرى؛ وإن كانت تختلف في طبيعة استخدامها ووظيفتها إلا أنها تقوم بدورها مُنذ بداية الوجبة حتى نهايتها.

كيف تستخدم فوطة المائدة:-

أولاً – متى وكيف يتم وضعها عند بداية تناول الطعام:–

١ – في الدعوات غير الرسمية؛ بمجرد أن تجلس على المائدة توضع الفوطة على الفخذين (الحجر).

٢ – في الدعوات الرسمية؛ عليك بالانتظار حتى تضع المُضيفة الفوطة أولاً ثُم يعقبها الضيوف؛ وتُفرد طياتها حسب احتياج كُل شخص.

ثانياً: الأماكن التي لا يتم وضع الفوطة عليها:–

١ – ياقة القميص.

٢ – الحزام .

٣ – بين أزرار القميص .

ثالثاً: طريقة الاستخدام:–

١ – تستخدم الفوطة في حالة الفواق (الزغوطة) أو رشح الأنف فلابد من الاستئذان بترك الفوطة على يسار الطبق ووضع الأدوات على الجانب الأيمن من الطبق واتجاه سنون الشوكة لأعلى ويعنى ذلك أنك ستعود لاستكمال وجبتك؛ وبعد أن تعود أرجع لحالتك الأولي كما سبق مع الأعتزار بابتسامة خفيفة؛ ثُم ابدأ بتناول الطعام؛ وادخل في الحديث مع الموجودين؛ أو أبدأ أنت في موضوع جديد.

٢ – تستخدم الفوطة عند انسكاب الطعام علي الملابس وأنت تتناول الطعام؛ يجب التصرف بسرعة وتنظيف الملابس بالفوطة أو مناداة الجرسون مع الاعتذار سيقضي علي المشكلة؛ وتمر بسلام؛ أما فى حالة وجود بقايا طعام على ذقنك فعليك بمسحها بالفوطة بالتربيت عليها بخفة دون مسح الوجه بأكمله.

٣ – تُستخدم الفوطة عندما يتم إعداد الطعام بمذاق غير لذيذ أو

لم ينضج جيداً فلا تحاول إثارة المتاعب؛ ولا ترتبك على المائدة بمُناداة النادل لأخذ الطبق ووضع آخر مكانه؛ وفى البديل تناول أي شيء آخر يوجد على المائدة ترغب فيه فليس من المهم امتلاء البطن؛ أما إذا أردت التخلص من القضمة التي توجد في فمك فارفع الفوطة لفمك واطردها بهدوء؛ أما الإتيكيت الاجتماعي فهو يقر برفع الشوكة لفمك ثم إخراج القضمة بلسانك حتى الشوكة؛ ولكن إن لم تستطع فعل ذلك فالجأ للطريقة الأولي لأنها الأسهل والأيسر.

٤ – تُترك الفوطة على الكرسي الذي تجلس عليه إذا استأذنت خلال تناول الوجبة؛ أما عند الانتهاء فتوضع على المائدة إلى اليمين من الطبق الذي تتناول فيه الطعام.

٥ – تُستخدم الفوطة بعد الانتهاء من تناول الطعام ولتنظيف الشفاه من بقاياه؛ ويتم الربت عليها (الشفاه) بخفة ولا يتم مسحها بعنف كما يحدث من غالبية الأشخاص.

رابعاً: متى و كيف يتم وضعها عند الانتهاء من تناول الطعام:–

من الممكن أن تترك الفوطة بعد الانتهاء كلية من تناول الطعام أو أثناء التناول و في كلا الحالتين يتم إتباع الآتي:–

١ – توضع الفوطة إلى اليسار منك (يسار الطبق).

٢ – وفي حالة رفع الأطباق من على المائدة؛ توضع الفوطة في المنتصف أمام مكان جلوسك.

٣ – لا ترمي الفوطة على المائدة أو تحاول إعادة طيها مرة أخرى لكن أتركها بشكل غير مُنتظم حتى لا يتبعثر ما بداخلها من بقايا للأطعمة.

٤ – الدعوات الرسمية؛ تضع المضيفة الفوطة أولاً على المائدة إيماءة منها أن الوجبة انتهى تناولها ثم يضع بعدها الضيوف الفوط على المائدة أيضاً؛ وليس قبلها.

إتيكيت زيارة العرائس

أولاً: إتيكيت الزفة؛ والفرح:-

هناك بعض الأمور الهامة التي يجب أن تنتبه لها وأنت تحضر فرح ما؛ وتلك الأمور يجب أن تتجنبها؛ وأن تحذر من فعلها لأن ذلك بعيداً عن قواعد الذوق؛ والإتيكيت؛ ومن هذه الأشياء ما يلي:–

١ – عدم ارتداء الملابس (سواء كان فستان؛ أو بدلة) البيضاء للحضور بها في الأفراح؛ ذلك لأن اللون الأبيض خاص بالعريس والعروس فقط؛ فالعروس هي الوردة التي يحتفل بها الجميع فلا تُشاركيها فرحتها؛ وأيضاً للرجل لا يشارك العريس ليلته؛ بل يجب ارتداء الملابس الداكنة؛ أو البيج المخالفة للون الأبيض؛ أما بالنسبة للبنات الصغيرات فلا غبار عليهن في ذلك.

٢ – عند الدخول علي العريس في زفته لا تقترب منه وتقوم بتقبيله؛ وذلك لأن عدد المدعوين كبير فلو فعل كل المدعوين ذلك لأتعبوا العريس؛ وأيضاً بالنسبة للعروس حيث إن التقبيل المستمر لها من صديقاتها؛ والأهل يعملان علي إحداث تعب لها؛ وأيضاً لخبطة المكياج

الخاص بها؛ بل يُفضل أن ينتقل العريس مع العروس بالتنقل إلي موائد المعازيم المهمين والجلوس معهم لفترات بسيطة.

٣ – عدم إجبار العريس علي الرقص ما دام هو مُصر علي ذلك؛ لأنه قد يكون متعب منذ الصباح في إعداد إجراءات الفرح؛ والرقص قد يؤدي إلي تعب كبير يحل بالعريس؛ وبالطبع بالعروس أيضاً.

ثانياً: في الصباحية:-

يجب الاهتمام بالأمور التالية عند الذهاب لصباحية العروس:-

١ – يجب عدم اصطحاب الأطفال في الصباحية؛ وذلك لأن الأطفال قد يعبثوا بأثاث العروس الجديد فيعملوا علي تدمير الأثاث الجديد؛ أو علي الأقل العمل علي قذارته سواء ببقع الشيكولاتة أو السكريات التي تعمل علي تبقع المفروشات.

٢ – العمل علي اختيار هدية مناسبة للعروسة أو للعريس؛ وذلك مثلاً بالاشتراك مع أحد الأصدقاء واختيار نوع أثاث مفيد لهم؛ أو جهاز كهربائي غير موجود لديهم؛ ويمكن سؤال أحد الأبوين في ذلك.

٣ – عدم سؤال العريس أو العروس أسئلة محرجة ذلك لأنه ليس من اختصاصك؛ لأن العريس وحده فقط هو المسئول عن ذلك.

٤ – تجنب وقت الزيارة المبكر جداً لأنهما يكونان متعبان من السهر في الفرح طوال الليل؛ لذلك من الأفضل زيارتهما عصراً؛ وحتى العشاء؛ ذلك لأنهما سيستعدان للنوم بعد ذلك الوقت.

إتيكيت الاحتفال بالعيد

مظاهر الاحتفال بالعيد متعددة ففيه نرسل التهاني ويتم تقديم الهدايا وتكثر فيه الزيارات العائلية وغير العائلية؛ ولتلافي العديد من السلوكيات الخاطئة التي تحدث خلال أيام العيد يقول سيد حسن السيد خبير فن الإتيكيت ومؤلف كتاب (التطبيق المعاصر لفن الإتيكيت والبروتوكول وأثره علي السلوك الاجتماعي؛ وسلوك العمل) أن هناك نصائح لعلاج مثل هذه السلوكيات تتمثل فيما يلي:-

١ - مُراعاة موعد إرسال التهاني بمُناسبة العيد قبله بأسبوع علي الأقل؛ وتُقدم التهاني إما بكروت مُعايدة أو بالزيارة الشخصية أو بالتليفون.

٢ - عند تقديم الهدايا في العيد يجب مراعاة المُهدي إليه فقد تكون الهدية زهوراً أو حلوي؛ أو حُلياً؛ أو أدوات تجميل؛ أو نقوداً مع ضرورة الأخذ في الاعتبار ضرورة رد الهدايا إلي شخص المهدي في مُناسبات مُماثلة.

٣ - عند القيام بزيارات يجب مُراعاة أن يقوم بها الأصغر سناً أو مُقاماً إلي الأكبر ويبدأ بزيارة كبار الشخصيات في العائلة.

٤ - عند القيام بزيارة أصدقاء لأول مرة بمناسبة العيد وكانوا يعيشون في مكان فاخر يُراعي الهدوء؛ والعكس صحيح إذا كان المكان متواضعاً فلا يجب التعالي علي أصحاب ذلك المكان.

٥ - عند القيام بعمل زيارات للمرضي في العيد فيجب أن تكون

في المواعيد المُخصصة؛ وإذا كانت في مُستشفي ويُفضل أن تكون بعد الظهر وتكون مدتها قصيرة جداً.

٦ – عند استضافة الزائرين بالمنزل يجب استقبالهم ببشاشة ولطف وسعادة كما يجب عدم الإلحاح علي الضيف في تناول المزيد من الطعام (الكعك مثلاً) للاعتقاد الخاطئ بأن ذلك كرم لأن الإصرار والإلحاح قد يُسبب له متاعب صحية.

٧ – عند الخروج في العيد للاحتفال به في الحدائق العامة؛ والمتنزهات فيجب المحافظة علي نظافة المكان بعدم إلقاء المُخلفات أو قطع الزهور لما في ذلك من تشويه للمظهر العام.

إتيكيت تقديم الهدية

١ – عند تقديم هديتك؛ فإنك يجب أن تختاري هدية تحبها صديقتك؛ فمثلاً لو كانت صديقتك مُغرمة برائحة الورود؛ فاختاري مثلاً عطر برائحة ذكية يكون أساسه الورد؛ وفي البداية لابد أن تبذلي مجهود في تغليف هديتك مهما كانت قيمتها بحيث تبدو أنيقة؛ وقدميها ببعض كلمات الود؛ والمشاعر الرقيقة.

٢ – وإذا أعطاك أحداً هدية فلا ترديها بهدية أخرى في نفس الوقت؛ ولكن لا تتأخري في ردها عندما تأتي له مُناسبة سعيدة؛ وبخاصة وأن هناك اعتقاد خاطيء بأنك أعطيتني هدية فيجب أن أعطيك أخرى فوراً.

٣ – أيضاً لا تقولي شكراً لمن منحك الهدية فكلمة شُكراً تُقال بعد إنهاء الطعام؛ وليس في الهدايا؛ ولكن عبري عن شكرك بكلمات رقيقة أخرى مثل كم أنتي طيبة القلب؛ رقيقة المشاعر؛ جميل أن تتذكريني؛ أو أي كلمة إعجاب بالهدية...

فن الإتيكيت مع زوجتك (زوجك)

الحياة بلا دستور ومجموعة من القوانين؛ والأنظمة تُحترم وتطبق؛ حياة جاهلية متخلفة؛ والبيت الذي يؤسس على الغرائز تهدمه الغرائز؛ والمن–زل الذي يُبنَى على الماء يُغرقه الماء؛ والدار التي تُشيد في مجرى السيل يهدمها السيل؛ والأُسرة التي تتكون على تقوى؛ وطاعة الله لا تقلعها الريح مهما كانت.

وما أجمل النظام وما أروعه في داخل الأسرة؛ والمدرسة؛ والمصنع؛ والمسجد؛ والشارع؛ وما أقبح الفوضى؛ وما أفظعها في البيت؛ والمدرسة؛ والنادي؛ والميادين؛ ومن مهام الأنبياء العظيمة التي خصهم الله تعالى بها:–

١ – تعليم الناس مكارم الأخلاق؛ ويُطلق بعض الناس على الفضائل ومحاسن الأخلاق لفظ "الإتيكيت"؛ ومن يُطبق هذه القواعد فإنه رجل عالم بالإتيكيت وأصوله؛ ومن يُخالف هذه اللوائح يُسمى رجلاً جاهلاً بالإتيكيت وفنونه.

وكثيراً ما يُراعي كُل إنسان مشاعر الطرف الآخر الغريب عنه؛ حتى

يكتسب ثقته واحترامه وتقديره؛ ونحن غالباً لا نلقي بالاً لطريقة تعاملنا مع إنسان عزيز علينا؛ ويعيش بيننا مثل شريك الحياة؛ وقد نجرح مشاعره دون قصد غالبًا (أو بقصد أحيانًا) لأننا نعتقد أن أصول الإتيكيت تُطبق فقط حين نتعامل مع الغُرباء؛ أما الجفاء؛ والغلظة وقلة الذوق تُستعمل مع الأقرباء.

ومن هُنا وجب على كُل عروسين جديدين أن يتفقا سويًا على قواعد؛ تُكتب في شكل وثيقة أو اتفاق؛ تشمل كل ما تُثرى به الحياة؛ ويوفر المتعة فيها من أنشطة وهوايات مختلفة وقراءات وزيارات وتأملات ورحلات..إلخ؛ وذلك ليحترم كل شريك شريكه ويشعره بقيمته؛ ويُقلل مخالفاته وسوء مُعاملاته؛ وليكن هُناك نوع من الجزاء؛ أو التأديب المناسب للمخالفة مثل خصام يوم أو يومين فقط؛ والاعتذار لمن أخطأنا في حقه؛ أو دفعُ مبلغ من المال للإرضاء؛ أو شراء هدية معقولة.. إلخ؛ وبعد ذلك يوقع الطرفان على الوثيقة برضا كامل؛ وقد تُضاف بنود جديدة مع مرور الوقت وتحذف بنود؛ ولكن يظل النظام قائماً والاحترام متواصلاً؛ ومن قواعد الأخلاق والإتيكيت:-

١ - قبل أن ندخل على أحد في غرفته نستأذن ونطرق الباب.

٢ - عند الدخول إلى البيت؛ أو الغرفة؛ أو السيارة نُلقي السلام.

٣ - قبل الخروج من الغُرفة نسأل من فيها: هل يريد شيئًا قبل الانصراف؟

٤ – لا نقرأ خطاباً أو شيكًا أو ورقة لا تخصنا.

٥ – عندما نستعير قلمًا؛ أو كتابًا؛ أو مسطرة نعيدها إلى مكانها.

٦ – إذا كسرنا شيئاً؛ أو أفسدناه اشترينا بديلاً له.

٧ – عندما نقلب شيئًا أو نغير موضعه مما يخص شريكنا نعيده إلى وضعه الأول.

٨ – إذا أخطأ أحدنا في حق الآخر فليعتذر له.

٩ – إذا اعتذر أحدنا وهو مسيء فليقبل الثاني اعتذاره؛ ولا يكثر في اللوم.

١٠ – الحديث بيننا يجب أن يكون هادئاً ومحترماً؛ وليس فيه سباب.

١١ – نقول الحق ولو كان مُراً؛ ولكن بطريقة لطيفة غير جارحة.

١٢ – من يحتاج إلى نصيحة؛ نقدمها له بحب وبلا تعالٍ.

١٣ – عندما يفرح أحدنا فليُفرح الآخر معه؛ وإذا بكى أحدنا فليحزن الثاني معه.

١٤ – إذا حلّت مُناسبة سعيدة لأحدنا فلنشارك جميعاً فيها دون اعتذار.

١٥ – نحترم هوايات كُل منا ونُقدرها؛ ونثني عليها؛ وكأنها هواياتنا.

١٦ – لا نُقابل عصبية واندفاع أحدنا بعصبية مُماثلة.

١٧ – إذا عجز أحدنا عن أداء مُهمة؛ واحتاج للعون؛ فلنعاونه دون إبطاء.

١٨ – لا داعي لخلق المُشكلات والنبش في الماضي كى لا تتجدد الآلام والأحزان.

١٩ – التسامح؛ والعفو عند المقدرة من شيم الأكرمين.

٢٠ – فلنقسم العمل فيما بيننا؛ وليؤدِ كُلٍ منا ما عليه؛ قبل أن يطلب ما له.

٢١ – لا نكذب مهما كان الأمر والخطأ فالكذب أبو الخطايا ولا يدخل كذاب الجنة.

٢٢ – ولا يكذّب أحدنا الآخر إذا تحدث أمام الناس؛ وروى قصة شاهدناها معًا فنقص منها شيئاً وزاد؛ بل ندعه يكملها كما أراد.

٢٣ – لا نسرق مهما كان احتياجنا للمال.

٢٤ – فليحب كُلٍ منا لزوجه ما يُحبه لنفسه؛ وليعمل على راحته قدر استطاعته.

٢٥ – الصبر على الشدائد عبادة؛ وشكر الله دومًا واجب.

٢٦ – الصلاة عماد الدين؛ والثقة بالله هي أساس النجاح واليقين.

٢٧ – فلينادِ كُلٍ منا صاحبه بلقب يُحبه؛ ولا يرفع الكُلفة في الحوار؛ والمزاح سرًا أو جهراً.

اتيكيت تعاملك مع ابنائك وأهل بيتك

لماذا نحرص علي تطبيق قواعد وأصول الاتيكيت مع الآخرين ولا نطبقها مع أهل بيتنا وأقرب المقربين لنا؟ ولماذا نحرص علي ألا نجرح مشاعر الآخرين ونبالغ في الاهتمام بهم ولا نُلقي بالاً لطريقة تعاملنا مع شريك الحياة فنجرح مشاعره بقصد أو بغير قصد ولا نحاول الاعتذار له؟ هل لأننا نفترض فيه أن يتفهم وأن يسامح؟

إن تحقيق السعادة الزوجية يتطلب مراعاة الاحترام المتبادل ومراعاة مشاعر الطرف الآخر؛ لذلك يجب علي كل زوجين في بداية حياتهما الزوجية الاتفاق علي مجموعة من القواعد تكتب في شكل وثيقة أو اتفاق يشمل كل ما تثري به الحياة؛ وذلك ليحترم كل شريك شريكه ويشعر بقيمته؛ وليكن هناك نوع من الجزاء أو التأديب للمُخالفة مثل خصام يوم أو اثنين أو الاعتذار لمن أخطأ في حق الآخر أو دفع مبلغ من المال للإرضاء يوضع في صندوق وفي نهاية كل شهر يفرغ الصندوق ويستفاد من النقود الموجودة فيه لعشاء الزوجين في الخارج؛ وبعد ذلك يوقع الطرفان علي الوثيقة بكامل الرضا؛ وقد تضاف إليها بنود جديدة مع مرور الوقت أو تحذف منها بنود لكي يظل هذا النظام قائماً ويظل الاحترام متواصلا؛ ومن هذه القواعد كما يقول د. فكري عبد العزيز أخصائي الصحة النفسية ما يلي:-

١ - قبل الدخول إلي الغرفة يجب طرق الباب أو الاستئذان.

٢ - لا تقرأ خطاباً؛ أو ورقة لا تخصك.

٣ – إذا أخطأ أحدنا في حق الآخر فليعتذر له بدون خجل.

٤ – إذا اعتذر المُخطئ فليقبل الآخر اعتذاره بدون الإكثار في اللوم.

٥ – الحديث يجب أن يكون هادئاً بعيداً عن السباب؛ أو استخدام ألفاظ خارجه.

٦ – احترام هوايات الطرف الآخر؛ وتقديرها وعدم الإقلال من شأنها.

٧ – لا تقابل عصبية أحدنا واندفاعه بعصبية مماثلة.

٨ – لا داعي لإيجاد المشكلات والنبش في الماضي أثناء كل خلاف أو مناقشة.

٩ – تقسيم العمل بينكما؛ ويؤدي كل طرف المطلوب منه من تلقاء نفسه.

١٠ – عدم الكذب مهما يكن الأمر أو الخطأ فالكذب أبو الخطايا؛ ولا يوجد كذبة بيضاء.. لأن البيضاء تقود دائما للسوداء.

١١ – التسامح والعفو عند المقدرة.

فن ولياقة الحوار

التواصل مع الآخرين أمر هام لا بد منه؛ فلا يستطيع أي إنسان أن يحيا بدون حوار يُساعده على الاستمرار في الحياة لكي يشعروا به كما يشعر بهم؛ ولكن تبادل الحديث مع الآخرين يحتاج إلى بعض اللياقة؛ وفيما يلي بعض آداب الحوار:–

١ – الحديث عبارة عن تبادل الأفكار والآراء؛ لذا يجب أن توجهي اهتمامك لمن تتجاذبين معه أطراف الحديث؛ وامنحي كلامه آذانا مُصغية؛ وتذكري كم يُضايقك ألا يمنحك الآخرون اهتماماً مُتبادلاً.

٢ – لا تُسرفي في الإشارة إلى نفسك خاصة وأن استخدام كلمة أنا مع الآخرين تُعطي انطباعاً عن المُتكلم بأنه مغرور.

٣ – لا تهتمي بالتفاصيل الصغيرة أو الأشياء غير المُهمة أثناء الحديث حتى لا ينصرف المُستمع باهتمامه بعيداً عنك.

٤ – إذا اجتمعت مع صديقتين لك فلا تتهامسي مع إحداهما وتتركي الأخرى حتى لا تتسببي في إحراجها؛ ولنا في الرسول الكريم أسوة حسنة في هذا الشأن.

٥ – لا تنشغلي عن مُحدثك بأي أمر من الأمور بل ينبغي عليك أن توليه كل اهتمامك.

٦ – إذا لاحظتي بين الحاضرين شخصاً صامتاً فحاولي إشراكه في الحديث بإثارة موضوع قد يُثير اهتمامه؛ أو سؤاله عن أمور عامة تهم معظم الناس.

٧ – حاولي تكوين آرائك الخاصة؛ واكتساب المعلومات في المجالات المُختلفة عن طريق مطالعة الكتب؛ والصُحف كي تكوني مُتحدثة لبقة وواسعة الأفق.

٨ – أضفي على حوارك طابعاً من المرح؛ والحيوية لكسب عدد كبير من الصديقات.

٩ – تجنبي الفضول الزائد على الحد أثناء حديثك لأنها عادة سيئة.

١٠ – التزمي بآداب الحوار التي علمنا إياها ديننا الإسلامي.

ومن الآن فصاعداً ابدئي في تنفيذ تلك الوصايا لتفوزي بتقدير واحترام الجميع.

إيتيكيت استخدام الإنترنت

لاستخدام الماسنجر آداب وأصول يجب أن نكون جميعاً على دراية بها؛ وفي النقاط التالية نستعرض بعضاً منها:–

١ – احترم الحالة التي عليها الطرف الآخر (مشغول – في الخارج...) فمن غير اللائق أن ترى الطرف الآخر في حالة لا تسمح له بالدخول معك في مُحادثة ثُم تدخل عليه فجأة وفي أمرٍ تافه لا يعدو كونه (كيف حالك؛ وما أخبارك).

٢ – لا تدخل في محادثة بدون سبب مُعين؛ فلا بأس من السلام على الأصدقاء بين وقت وآخر؛ ولكن أن يقوم البعض ما أن يرى اسمك دخلت إلا وينقض عليك مُباشرة في مُحادثة طويلة عما جرى لفُلان وأين فُلان؟ ثُم لا يبق لك وقت لترى بريدك؛ ولا أن ترى ما أُضيف في موضوعك؛ ولا أن ترى ما كتبه الآخرون؛ ولا أن تُناقش موضوعاً جديداً.

٣ – لا تعمل علي تغيير اسمك باستمرار في الماسنجر؛ وذلك لأنك لو غيرت اسمك في كُل مرة تدخل فيها على الماسنجر في مُحادثة إلكترونية؛ فقد يُؤدي ذلك إلى عدم تعرف أصدقائك عليك؛ أو قد يُربكهم ذلك.

٤ – أرسل رسالة استئذان قبل البدء في الكلام ... فقد يكون الشخص الذي تُريد محادثته في حالة ما من الحالات التالية:–

١ – مشغولاً بقراءة موضوع مُعين.

٢ – غير موجود على الجهاز؛ أو قد يكون يعمل علي تحميل برنامجاً وذهب هو لقضاء أمرٍ ما.

٣ – ليس هو الذي على الجهاز؛ وإنما زوجته؛ أو أخته ... قد يكون ضبط الماسنجر ليعمل بشكل تلقائي مع الاتصال بالانترنت.

٤ – قد يكون مشغولاً في الرد علي موضوع فكري أو أدبي مطروح علي الإنترنت؛ وأيضاً قد يكون قد استجمع كامل قواه الفكرية والعقلية في حل مُشكلةٍ ما أو موضوع مُقترح علي أي مُنتدي من مُنتديات الإنترنت ... ثُم تدخل أنت عليه فجأة وبكُل برود لتقول (كيف حالك...؟!).

٥ – قد يكون الشخص الذي تُريد أن تُحدثه مُستعجلاً ويُريد أن يرى رسالةً أو موضوعاً بشكل سريع فتُعطله أنت.

٦ – عند إضافة شخص إلى قائمة بريدك الإلكترونية؛ فإنه قد يتضايق البعض من الإضافة التي لا يسبقها استئذان؛ ولهذا يفضل أن ترسل رسالة لمن تُريد إضافته معك فتستأذنه في إضافته إلى قائمتك.

٧ - اتيكيت التحية:-

كثيراً ما ننسى أن نبدأ من نُحدثه بالتحية؛ فإنه من الآداب العامة

أن نبدأ بتحية من نُحدثه؛ وإن قابلت صديقاً لم تُحدثه مُنذ فترة فلابد أيضاً من السؤال عن حاله؛ ولكن بعض الأفراد يدخل على الماسنجر ويبدأ كلامه ب– (هل قرأت ما كتبه فلان ...؟) أو (هل أجد عندك الموقع الفُلاني؟) وينسى أن يبدأ بالتحية؛ وكذلك عند إنهاء المُحادثة يُفضل أن تختتم بالتحية أيضاً؛ وإن كانت في الليل فإنه من الأفضل أن تُضيف للسلام عبارة (تصبح على خير) وغير ذلك من عبارات المُجاملة التي تَسر من تُخاطبه بها.

٨ - عـدم الإطالة في السلام:-

قُلنا أنه يجب أن نُراعي الآداب العامة؛ أن نُسلم على من نتحدث معه؛ ولكن من الأدب أيضاً أن يكون السلام بطريقة معقولة؛ فمثلاً بعض الأفراد يدخل فيقول: (السلام عليكم) . وعليكم السلام. . (كيف الحال) . الحمد لله . (إيه الأخبار) . (الحمد لله تمام) . (إيه حال الدنيا) . (الحمد لله) . ... إلخ. وهكذا سيل من الأسئلة التي تُذكرك بالتحقيقات العسكرية والتي لا تجد عليها رداً سوى أن تقول (الحمد لله)؛ (تمام (؛ (بخير)؛ وهذا السلام بهذه الطريقة يدخل السآمة على نفس من تُكلمه فلا تطل في سلامك بهذه الطريقة؛ فلا الأول الذي لا يُسلم فعله صحيح؛ ولا هذا أيضاً فعله صحيح؛ فالسؤال عن الأحوال يكفيك فيه عبارة أو عبارتين فقط.

٨ ـ لا تُضيع وقت مُحادثتك:-

بعض الشباب أوقاتهم من ذهب والبعض الآخر أوقاتهم من تراب أو أقل من ذلك؛ والمُفترض بنا عدم إضاعة الوقت؛ فإن دخلت على أحد

إخوانك في برنامج الماسنجر إذا كان عندك موضوع مُعين فاطرحه وناقش أو خُذ رأي مُحدثك فيه؛ أما أن يكون الماسنجر أداة لتضييع الوقت فعليك حينئذ أن تبحث عن شخص مثلك لا يُقدر ثمن هذا الوقت المُهدر ليضيع وقته معك؛ ولا نعني أن تكون جميع المُحادثات جدية؛ فهذا شاق على النفس؛ إنما أعني بهذا ألا تكون عادتك أن تستخدم هذا البرنامج لمُجرد إضاعة الوقت؛ وأن تسأل من تُحدثه إن كان عنده وقت يُضيعه معك أم لا؛ فرُبما يكون مُحدثك ممن يخجل من التصريح بأنه مشغول.

٩ - احترم رغبة الطرف الآخر:-

كثيراً ما تجد أن بعض الأفراد قد وضع علامة "مشغول" ولكن البعض لا يضع أي اعتبار لها فيلح ويقول؛ (لكن عندي موضوع أريد أن أُخبرك به) أو (أنت مشغول صحيح؛ ولكني أريدك دقيقة) ... وهكذا؛ فهل نفترض أن من وضع علامة "مشغول" وضعها لكي تدخل عليه وتتحدث معه؛ أو حتى يقول لك: لا تُزعجني لو سمحت ...؟!؛ والغريب في الموضوع أن بعض الأفراد يغضب ويُعاتب إذا لم ترد عليه ... ولكنه لا يلوم نفسه على عدم احترامه لوقتك.

١٠ - أحسن الظن بالآخرين:-

بعض المرات قد تُفاجأ ببعض الأشخاص يُعاتبونك حيث يقولون مثلاً:-

- بالأمس تحدثت معك أكثر من مرة؛ ولكنك لم ترد عليَّ؛ أو غير هذا من التعليقات التي لم تفعلها أنت عامداً ... والعجيب أن

البعض يُجزم بأنك عرفت ماذا يُريد وأن كلامه وصلك؛ وأنك لم ترغب في الرد عليه؛ ولكن هنا يجب أن نُحسن الظن بالآخرين ... فكثيراً ما تحدث مثل هذه الحالات ... وكثيراً ما تخرج من البرنامج ولكن اسمك يبقَ وكأنك مازلت مُتصلا بالإنترنت؛ فبدلاً من ذلك يُمكنك القول:– هل وصلك كلامي أم لم يصل ...؟!

١١ - استأذن قبل أن تدخل ثالثاً:-

تكون في بعض المرات تتكلم مع أحد الأصدقاء وفجأة إذا بثالث معكم في المُحادثة؛ فهل هذا تصرف صحيح من صديقك ...؟! إن الاستئذان هُنا واجب؛ فقد يكون الشخص الذي تُحدثه لا يُريد الصديق الثالث في المُحادثة ... بل رُبما قد يُحرج وتضعه في موقف لا يحسد عليه إن كان الشخصان على غير وفاق ... ولهذا استأذن قبل إدخال ثالث معكما في نفس المُحادثة.

١٢ - للناس خصوصيات فلا تتدخل في خصوصياتهم:-

ونعني بهذا ألا يكون الواحد منا فضولياً يُحب أن يعرف كُل شيء سواء كان هذا مُهماً أو تافهاً؛ فلا تسأل مُحدثك عن مهنته أو بلده أو عُمره أو اسمه أو غير هذا وتُكرر وتُلح عليه بالطلب؛ فقد يكون لا يُريد أن يعرفه أحد؛ أما إن رأيت أنه مُوافق أو غير مُهتم فهنا لا بأس.

اتيكيت ارتياد النادي

إن أهم الآداب الخاصة بالذهاب إلى النوادي هي أن الأعضاء فيها

مُتساوية أو لا يجوز أن يتقيدوا داخل النادي بتفاوت درجاتهم في الخارج؛ كما ينبغي على أي عضو ألا يستغل الزمالة في النادي لصالح أغراضه الخاصة بأن يتقرب بشكل مُغرض وفاسد من رئيسه في العمل في مُحاولة لكسب وده ورفع الكُلفة بينهما في ديوان العمل أو المكتب اعتماداً على الزمالة الودية في النادي.

آداب السلوك داخل النادي:-

يوجد هُناك آداب للسلوك داخل النادي؛ ومنها تجنب خطأ شائع جداً؛ وذلك كأن يعتاد العضو إحضار كثير من الضيوف للنادي في فترات مُتكررة كأنه يُقحم أشخاصاً على عضويته وهُم ليسوا أعضاءً؛ أما العضو الجديد فعليه أن يُحسن السلوك ولا يفرض نفسه على من لا يعرفونه ولاسيما خارج الملاعب الرياضية؛ واعلم أن للعائلات في المُجتمعات العربية حُرمتها وليس من المُستساغ أن يبدأ العضو بمُحادثة فتاة أو سيدة من الأعضاء بغير معرفة سابقة ... وإن كان من اللائق طبعاً أن يُقدم خدماته إن وجدها في مأزق أو موقف تحتاج فيه إلى مُساعدة؛ ولا يستغل ذلك لغرض في نفسه؛ وقد يكون من المرغوب فيه في حياة النوادي أن يبدو عضواً خفيف الظل مشهوداً له بالبراعة في لون من ألوان المرح؛ ولكن يجب الحذر من الإفراط في خِفة الظل؛ وذلك لأن المُحبب عدم إلقائها على الأعضاء إلا بطلب منهم ... فالنادي مكان لراحة الأعصاب؛ كما أنه مكان للتسلية واللهو؛ ومن الطبيعي أن ينشد العضو راحته في النادي إلى حد كبير؛ ولكن يجب أن يُراعي راحة الآخرين أيضاً؛ فلا يُزعجهم بصوتٍ مُرتفع؛ ولا يفرض نفسه على من يختلون منهم لحديث هادئ؛

ولا يحتكر الملاعب وطاولات تنس الطاولة مُدة زمنية طويلة أطول من اللازم.

ومما لا يحتاج إلى بيان هو وجوب الأمانة لمُستوى النادي؛ فلا تحضر إليه أو تُزكي لعضويته إلا من هو جدير بذلك ... واعلم أن الاحتشام داخل هذه الأسرة الكبيرة في اللفظ والنظرة واجب عليك كما هو واجب داخل أسرتك الخاصة.

اتيكيت التعارف علي أصدقاء جدد

أولاً: تقديم الأشخاص:-

هل توجد قواعد لتقديم الأشخاص وبخاصة إذا كان التعارف يتم لأول مرة ...؟!

أعتقد أن الإجابة ستكون بالطبع أجل ... وهي قاعدة بسيطة جداً ولا تحتاج إلي مُمارسة أو تعلم. لأننا نمارسها تلقائياً في جميع أنماط التعاملات سواء في العمل أو في المنزل؛ أو حتى في النادي؛ وتتلخص هذه القاعدة لطريقتين:-

١. إما أن تتولى أنت تقديم الطرفين لبعضهما البعض (السيد / السيدة)؛ أود أن أقدم لك السيد / السيدة؛ أو أن يتبادل أنفسهم ذكر الأسماء عند التعارف مع ذِكر طبيعة الوظيفة التي يقوم بها كُل شخص.

٢. أو أن يتبادلا أنفسهم ذِكر الأسماء عند التعارف مع ذِكر طبيعة الوظيفة التي يقوم بها كُل شخص.

٣. بالإضافة لهذه القاعدة العامة تُوجد ثلاث قواعد أخرى إضافية هي كما يلي:-

أ – يُقدم الرجل دائماً للسيدة.

ب – يُقدم الشخص الأصغر سناً للشخص الأكبر سناً.

ج – يُقدم الشخص الأقل في الأهمية للشخص الأكثر أهمية؛ وهذه القاعدة مُعقدة للغاية لأنه قد يُصادفك في بعض الأحيان عدم معرفة الشخص الأكثر أهمية.

٤ – لا تُقدم الأشخاص باسمهم الأول فقط؛ ولكن يجب ذكر الاسم كاملاً.

٥ – لا تستخدم صيغة الأمر في تقديم الأشخاص لبعضهم البعض؛ فمثلاً لا تقل: . . سيد ... عليك بمُصافحة السيد ... أو أن تقول:. سيد ... عليك بمُقابلة السيد ... ولابد من استخدام الكلمات التأديبية عند طلبك لأي شيء مثل: . من فضلك ... أود لو سمحت ... الخ.

٦ – لا تستخدم كلمة "صديقي" عند تقديم أحد أصدقائك لشخص آخر حتى لا تجرح شعوره حيث أنه لا يُعد بذلك صديقاً لك وتُشعره بالغُربة؛ وعندما تود إجراء التعارف مع شخص لا تطلب منه أن يعرف نفسه أولاً كقولك:– ما اسمك ...؟! ولكن ابدأ أنت أولاً بتقديم نفسك وذكر اسمك.

٧ – عند تقديم شخص لآخر أو لعدة أشخاص لا تُكرر الأسماء عِدة مرات وإنما اكتفي بذكر اسم كُل شخص مرة واحدة فقط للجميع.

٨ – لا تُقدم الزوجة أو الزوج بأسمائهم؛ ولكن من المُحبب أن

يتم الإشارة إليهما علي النحو التالي فقط: "زوجتي" أو "زوجي" بدون ذكر الأسماء.

٩ – يجب ألا يفوتك بعد الانتهاء من تقديم الأشخاص أن تقول لهم جميعاً "تشرفنا"؛ أو "أهلاً وسهلاً".

اتيكيت للسيدات للتقرب من الأخريات

تصرفاتك سيدتي هي التي تُقربك من قلوب الآخرين؛ أو تبعدك عنهم؛ ولذلك حاولي أن تُراعي تصرفاتك مع الغير؛ وذلك لتنالي إعجابهم وتقديرهم دائماً؛ وهذا يتطلب منك الاهتمام بالتصرفات الدقيقة التي تصدر عنكِ فتُعطي الصورة النهائية عن شخصيتك؛ وهُناك بعض الأمور التي نُحب أن نوضحها لكِ:–

١ – إذا ارتبطت بموعد مع صديقة فحاولي الحفاظ عليه قدر استطاعتك؛ وإذا حدث أي طارئ يعمل على تأخيرك فعليك الاعتذار لها بلباقة لأنها وإن كانت تنتظرك في منزلها فالانتظار نفسه مُمل.

٢ – إذا دارت مُناقشة بينك وبين مجموعة فلا تُحاولي فرض رأيك عليهم واعلمي أن المرونة في المُناقشة دليل نُضج شخصيتك؛ وأنه ليس مُهماً أن تكون آراؤك صحيحة دائماً.

٣ – إذا دُعيتِ لتناول الطعام في الخارج كوني لبقة دائماً في تصرفاتك؛ ومن اللباقة في هذه الحالة تجنب اختيار الأطباق الغالية جداً في الثمن؛ وعليكِ مُراعاة حدود إمكانيات الشخص الذي يدعوكِ.

٤ – إذا جلست مع مجموعة من صديقاتك وتكلمت إحداهن بشيء لا يُعجبك فلا تُحاولي إثارة الموضوع بطريقة قد تقلب جو المرح الذي يرغب فيه الآخرون؛ وحاولي انتهاز فُرصة بعد ذلك لمُناقشتها على انفراد.

٥ – إذا رغبتي في أن تنالي إعجاب الآخرين فحاولي أن تبعدي الحديث عن نفسك وعن الصفات الرائعة الموجودة فيكِ؛ واتركي للآخرين الفُرصة للتحدث عن مزاياكِ وإعجابهم بها؛ فالحديث المُركز عن النفس يُشيع الملل في نفوس الآخرين.

٦ – إذا ذهبتِ لزيارة صديقة فحاولي أن تكوني بسيطة في تصرفاتك؛ وذلك بأن تقومي بمُساعدتها في أي عمل تقوم به؛ فهذا يُشعرها بعدم وجود حواجز بينكما.

٧ – عندما تكوني مع أصدقائك راعي عدم فرض وجودك دائماً مهما كانت الصداقة التي تربطك بهم؛ فقد يُفضلون قضاء بعض الوقت بمُفردهم.

٨ – كوني دائماً مرحة أثناء وجودك مع الغير.

٩ – راعي أن تكوني مُستمعة جيدة؛ ولا تكوني مُتحدثة فقط؛ وهذا لا يعني أن تجلسي صامتة؛ ولكن أن تشتركي في الحديث مع إعطاء الغير الفُرصة للتعبير عن آرائهم؛ وبذلك تكسبين قلوب الجميع.

اتيكيت المشي

المشي هو أهم ما يلفت النظر للشخص؛ فقد يكون جميل الشكل

أنيق الملبس؛ ولكنه مثلاً يجر قدميه بتثاقل مُعيب أثناء المشي؛ أو أنه يسير قفزاً كالعصفور؛ أو أنه يُقلد مشية أحد نجوم السينما؛ وهذا خطأ فادح وبخاصة للنساء؛ فنجوم السينما خلافاً لما تعتقدين؛ فإنهن لا يسرن في حياتهن العادية كما يسرن أمامك على الشاشة؛ فهُناك المخرجون وأخصائيو الدعاية؛ وهم الذين يفرضون على المُمثل أو المُمثلة نوعاً خاصاً من المشي يُصبح فرضاً عليها؛ وهُناك قواعد عامة لما يجب أن تفعليه وما يجب أن تتحاشيه فطبقيها بعناية وبصورة عفوية لا تلفتين فيها الأنظار؛ فإنها من مُستلزمات جمالك الذي نُريد له أن يكون كاملاً لا نقص فيه.

احذري سيدتي الأمور التالية:

١ – لا تُقلدي مشية أية امرأة أخرى؛ سواء كانت نجمة من نجوم السينما أو من غيرهن لأن لك مشيتك الخاصة بك والتي يُمكنك أن تعرفيها بالتمرين والمُمارسة.

٢ – أن تسيري وكتفاك مُتجهان إلى الأمام.

٣ – أن تضعي كعبك على الأرض قبل وضع مُقدمة القدم.

٤ – أن تُحركي رُكبتيك بصورة إستدارية.

٥ – أن تخرجي قدميك عن نطاق محور الجسم أثناء السير.

٦ – أن تسيري بخطوات واسعة تُسابقين بها الريح.

٧ – أن تسيري بخطوات قصيرة جداً تُشبهين بها السُلحفاة.

٨ – أن تؤرجحي وركيك يمنة ويسرة حسب خطواتك.

هذه هي الأمور التي يجب عليك تجنبها؛ أما الأمور التي يجب أن تفعليها فهي تكون كالتالي:–

١. أن تسيري عشر دقائق يومياً في المنزل وأنت باسطة ذراعيك على الجانبين كما يفعل البهلوان؛ ويجب أن تكوني مُحافظة إلى أقصى حد على توازنك بصورة طبيعية وليس فيها تصنع.

٢. يجب أن تضعي قدمك في كُل خطوة من خطواتك بصورة مُستقيمة أمام القدم الأخرى؛ ثُم انعطفي برشاقة بتحريك جذعك قبل الخطوة التالية.

٣. يجب أن تضعي بعد ٣ دقائق من بدء التمرين كتاباً ثقيلاً فوق رأسك؛ وتسيري بقامة مُنتصبة في ليونة ومرونة في اتجاه واحد شريطة أن تظل قدماك مُستقيمتين.

٤. ألا تؤرجحي وركيك أثناء السير بتحريك الرُكبتين؛ بل يجب أن تُلقي بثقل جسمك من الخلف إلى الأمام بثني الرُكبة ودون الاستعانة بالورك.

٥. أن تعودي نفسك على السير بجذع مُستقيم بدون تصنع؛ وأن يكون رأسك عالياً من غير شموخ وتكبر.

٦. أن تُحركي ذراعيك بانتظام؛ وذلك بأن يتحرك الذراع الأيمنى مع الساق اليُسرى؛ والعكس بالعكس.

٧. مع التمرين تُصبح هذه المشية جُزء لا يتجزأ من حياتك اليومية التي تقومين بها من غير تكلف أو تصنع.

اتيكيت الصعود والهبوط من درجات السلم

الصعود والهبوط من الدرج هُما أمران هامان للمرأة التي تعرف كيف تُحافظ على مظاهر جمالها؛ فتُبرزه في إطار مُهذب وجذاب من التصرفات الطبيعية المدروسة ... فمثلاً في الصعود يجب أن تُراعى المُلاحظات التالية:–

١ – لا تُلقي بثقلك على حاجز الدرج (الدرابزين)؛ بل يجب أن يكون لمسك إياه لمساً رفيقاً رقيقاً.

٢ – حذار من أن تنحني إلى الأمام كثيراً؛ إذ أن ذلك يضطرك إلى جر قدميك الخلفية جراً إلى الأعلى؛ وذلك مما يُشوه منظرك؛ بل يجب أن تنحني للأمام قليلاً؛ ثُم ارفعي قدمك قليلاً إلى أعلى من مُستوى الدرجة؛ ثم أنزليها برفق ودون أن تُحدثي أي صوت بقدميك؛ ثُم ادفعي جسمك إلى أعلى بقدمك الخلفية ... وهكذا.

٣ – الهبوط من الدرج؛ حذار من النزول وركبتاك مُتباعدتان وجذعك مُندفع إلى الأمام بصورة مُزعجة؛ ولا تضربي الدرجات بكعبيك.

٤ – انحني إلى الأمام قليلاً كي ترين الدرجات السُفلية؛ ثُم لاحظي هُنا أن الانحناء لا يُقصد به ثني الجذع؛ بل مُجرد انحناءة بسيطة رشيقة تكفي.

٥ – ليكن قوامك مُنتصباً ومُتزناً عند الهبوط؛ ثُم اثني رُكبتك الخلفية عندما ترمين بقدمك الأمامية نحو الدرجة السُفلية بلطف وهدوء.

اتيكيت الجلـوس

ليس الجلوس مُجرد ظاهرة مُكملة؛ أو مُشوهة للجمال؛ بل إنه يُعطي أوضح فكره عن (أخلاق الرجل أو المرأة الجالسة)؛ فالجلوس لا يتعلق فقط بسلامة القوام وإبراز الجمال؛ وإنما الجلوس السيئ بالنسبة للرجل ظاهرة تدعو للانزعاج منه؛ فإنه بالنسبة للمرأة يُعتبر كارثة سواء من ناحية الإساءة لجمالها أو سُمعتها؛ ونجد مثلاً أن امرأة ما تجلس على المقعد بشدة؛ ولعل الأصح أن نقول أنها تُلقي بنفسها ثقيلة يئن منها المقعد؛ وهُناك أيضاً بعضهن يجلسن على الناحية العجزية لظهورهن أي آخر عظمة بالعمود الفقري من الجسم؛ وأيضاً بعضهن يلففن سيقانهن على بعضها كما تلتف الأفعى حول الشجرة؛ وبعضهن يحنين ظهورهن إلى الأمام؛ أو يضعن أيديهن على رُكبتهن كما لو كُن في وضعية تحفز للقفز.

هذه الأوضاع كُلها خطـأ x خطـأ

إن عكس الأخطاء السابقة هو الصحيح ... فإذا أردت أن تتمرني على الأوضاع الصحية الجمالية فمارسي هذا التمارين الهامة:-

١ - ضعي مقعداً ذا مسند قائم في ناحية من الغُرفة؛ ثُم تقدمي منه برشاقة؛ وعندما تُصبح المسافة بينك وبينه هي ثلاثون سنتيمتراً ألقي عليه نظرة خاطفة؛ ثُم أديري ظهرك إليه؛ ثُم ضعي إحدى قدميك وراء الأخرى واثني رُكبتيك واخفضي وركك؛ وظهرك يكون مُنتصب؛ ثُم اجلسي براحة دون أن تضعي ساقيك على بعضهما.

وهذه هي الجلسة المثالية

أما مُتممة هذه الجلسة هو أن تجلسي وجذعك قائم ورأسك مُنتصب دون تكلف ... وأن تردي كتفيك إلى الخلف بصورة طبيعية ... ولا يُسمح لكي بأن تلفي ساقيك على بعضهما البعض؛ بل ضعي ساقيك في الوضعية التالية ...

إتيكيت قواعد المرور

يتلخص اتيكيت قواعد المرور للخطوات التالية:–

١ – التأكد قبل السير من أن السيارة بها كفايتها من البنزين والزيت والمياه.

٢ – لا تقود السيارة وأنت مريض؛ أو مُضطرب الأعصاب.

٣ – تمسك بعجلة القيادة بيديك الاثنتين.

٤ – حافظ على المسافة المُناسبة بينك وبين السيارة التي أمامك لتتفادى أي خطر ينتج عن توقفها فجأة.

٥ – احذر أن تتخطى سيارة في مُنحنى؛ أو فوق كوبري؛ كما لا تحاول أن تسبق السيارة التي أمامك في الطريق إلا بعد التأكد من استطاعتك ذلك؛ وأيضاً التأكد من خلو الطريق من السيارات القادمة.

٦ – احذر السُرعة وأنت تدخل على مُنحنى أو ميدان أو مزلقان سكة حديد؛ وذلك كي تتأكد من سلامة الطريق.

٧ – إذا سرت خلف أتوبيس فيجب أن تعلم أنه يقف على محطات؛ وينزل منه رُكاب؛ لذا يجب تفادى هؤلاء الرُكاب وهم يعبرون الطريق.

٨ – يجب أن تقف عند إشارات المرور قبل الإشارة الضوئية؛ وذلك ليسهل عليك رؤيتها؛ كما عليك أن تتخذ موقفك في أقصى اليمين إذا كُنت تنوى أن تنحرف إلى اليمين؛ وفى الوسط إذا كُنت ستسير في الطريق المُستقيم؛ والى أقصى اليسار إذا كُنت تنوى الانحراف إلى اليسار.

٩ – قبل استعمال الفرامل للوقوف انظر في المرآة العاكسة لترى المسافة التي بينك وبين السيارة التي خلفك؛ ثُم هدئ من سُرعة السيارة بإعطاء إشارة.

١٠ – لا تستعمل الفرامل بقوة عندما تكون الأرض مُبتلة؛ كما لا تضغط على البنزين بشدة حتى لا تُعرض نفسك للخطر.

١١ – تأكد دائماً من صلاحية وسلامة الأضواء الجانبية لسيارتك؛ وذلك كى تتجنب حوادث الاصطدام؛ ولا تنشغل بالحديث مع من بجوارك أو الحديث في الموبايل؛ بل يجب أن يكون الطريق هو محور تركيذك واهتمامك.

١٢ – لا تستعمل النور الكبير ليلاً داخل المدينة؛ وعلى الطريق السريع راعي أن تكون المسافة بينك وبين السيارة المُقبلة لا تقل عن

٣٠٠ متر؛ وذلك كي لا تتسبب في إعاقة الرؤية لسائق السيارة المُقابلة.

١٣ – كُن حذراً دائماً من أخطاء المُشاة ... وأيضاً كُن حذراً عند رؤية الأطفال والشيوخ والنساء وهُم يمشون بجوار الطريق.

اتيكيت استقبال الضيوف

الكلمة الرقيقة؛ الابتسامة؛ الحركة؛ الأصوات المُنخفضة؛ حُسن معاملة الآخر؛ وحُسن استقباله؛ ترتيب المائدة؛ الملابس؛ كُل هذه الأشياء تُمثل جُزءً كبيراً من شخصيتنا؛ ومن خلالها يتم التعرف على طبيعة الشخص الذي نتعامل معه ... فعلى الرغم من الإيقاع السريع للحياة؛ إلا أن هُناك قواعد وثوابت لا يُمكن أن نتغاضى عنها؛ وذلك لأنها تُمثل الخطوط العريضة التي تُعبر عن أسلوب تعاملنا مع الآخر ... وتُعبر عن طبيعة شخصياتنا؛ ومدى تأثيرنا وتأثرنا بالوسط المُحيط بنا.

والاتيكيت هو فن مُعاملة الآخر بالقيم الجميلة التي تُضيف لحياتنا لمسة حضارية؛ راقية يجب غرسها في نفوس أطفالنا مُنذ الصِغر ... وآداب استقبال الضيوف تتلخص في عدة نقاط هي كما يلي:–

١ – في البداية يجب استقبال الضيوف ببشاشة وابتسامة مرحة؛ وذلك لأن الانطباع الأول هو الذي يُسيطر على مُجريات الزيارة فيما بعد.

٢ – ممنوع فتح باب الشقة أو استقبال الضيوف وأنت ترتدي ثياب المنزل؛ سواء للرجل أو للسيدة على حد سواء.

٣ – قُم بفتح باب الشقة بنفسك ولا تجعل الخادم أو الخادمة هو من يقوم بذلك؛ وذلك لان هذا يُعطي انطباع بمدى أهمية الضيوف عندك؛ ويُسعدهم ذلك.

٤ – لا داعي للقُبلات الزائدة؛ فيكفى إيصال رسالتك بمدى اعتزازك وحُبك عن طريق قُبلتين فقط؛ أو السلام باليد.

٥ – قُم بدعوة الضيوف للجلوس.

٦ – ضرورة الاهتمام بنظافة منزلك؛ وحمامك قبل وصول الضيوف بفترة كافية؛ فإذا كُنت أنت الزائر أو الزائرة واستخدمت الحمام؛ فراعى أن تتركه نظيفاً كما كان؛ ولا تترك فيه فضلاتك كالمناديل الورقية أو أعقاب السجائر مُلقاة علي الأرض مما يُعطي انطباعاً سيئاً عنك وعن من معك.

٧ – إذا قُمت بدعوة عدد كبير من الناس فيجب مُراعاة أن يكونوا مُنسجمين معاً ومن نوعية غير مُتنافرة حتى لا تحدث مُشادات أثناء الزيارة ... وأيضاً يجب أن تعرف هل يوجد خصام أو عداوة بين المدعوين أم لا؛ وأيضاً تجنب دعوة صديقك ان كان غير مُتزوج مع مجموعة من المُتزوجين.

٨ – اهتم أو اهتمي بالإصغاء للآخرين أثناء حديثهم؛ ولا تُحاول قطع الحديث لتفرض رأيك.

٩ – لا داعي للمزاح الثقيل والذي يُسبب إحراجاً للطرف الآخر.

١٠ – إذا تسببت في إحراج أحدٍ ما ... فلتعتذر على الفور.

١١ – من كرم الضيافة تقديم شاى أو قهوة وبعض الحلويات معهما ... أو تقديم عشاء خفيف إن كانت زيارة عادية؛ وبالطبع عشاء جيد إن كان عشاء عمل.

١٢ – بعد تناول الطعام يُفضل الانتقال إلى غُرفة الصالون لتناول القهوة أو الشاي.

١٣ – من الذوق والإتيكيت أن يقف الرجل عندما يُصافح السيدة؛ وأيضاً يجب أن يقف عندما تُقدم له ربة المنزل الشاي أو القهوة.

١٤ – ضرورة تجهيز أكثر من نوعية مُختلفة من المشروبات والحلويات لإتاحة فُرصة للاختيار بينها؛ وعقب الانتهاء من تناول المشروب يُمكن أن يقوم المُضيف بسؤال ضيوفه عما إذا رغبوا في مشروب آخر أم لا.

١٥ – لا تُحاول أن تظهر أمام ضيوفك بأنك من مستوى أعلى من مستواهم؛ فذلك سيُسيء إليك ... كما إنه سيجعلهم ينفرون منك.

١٦ – لا تترك طفلك للجلوس على رجل أحد الضيوف؛ وحذره من ألا يجذب الضيف من أنفه أو أن يلكمه أو يجرحة ... أو ما شابه ذلك من الأمور؛ ونفس الشيء ينطبق على القطة؛ فيجب ابعادها وقت الضيوف لأن منهم من يخاف منها.

١٧ – وأخيراً ... الابتسامة ... ثُم الابتسامة ... فالإبتسامة مع الصوت المُنخفض هُما مُفتاح العلاقات الحسنة.

كيف تتناول الأطعمة المتنوعة بالاتيكيت

في هذا الجزء من الكتاب سنتحدث عن كيف تأكل أو كيف تتناول الأطعمة المُختلفة بواسطة أدوات المائدة؛ وبمعنى آخر ما هي قواعد الإتيكيت في استخدام المائدة مع الأطعمة المُختلفة؟!

١ - الحلويات والفواكه:-

قد تُؤكل الحلوى بالملعقة أو بالشوكة أو كلاهما سوياً؛ وذلك كما يلي من أمثلة:-

أولاً: الفاكهة الطازجة:-

وهذه الفاكهة منها عدة أنواع؛ فمنها الفاكهة التي تحتوى على عصير مثل الخوخ فإنها تُقشر ثُم تُؤكل بالسكين والشوكة ... أما الفاكهة الجافة وهي التي لا تحتوى على عصائر مثل التُفاح فإنها تُقطع ثُم تُؤكل باليد (الأصابع).

ثانياً: الآيس كريم:-

يتم تناوله بالملعقة؛ أما إذا كان به كيك فيُمكن أن يُؤكل بالملعقة أو الملعقة والشوكة سوياً.

ثالثاً: الكيك:-

يُؤكل بالشوكة.

رابعاً: أي أنواع أخرى من الحلوى:-

لا يُمكن تناولها باليد؛ ولكن لابد من استخدام الشوكة؛ وإن كانت هُناك ضرورة فيُمكن استخدام الملعقة والسكين أيضاً.

٢ - الحساء (الشوربة):-

يوجد نوعان من الحساء؛ نوع بدون أية إضافات وهو الحساء العادي؛ والنوع الآخر هو الغليظ القوام؛ وهو الذي يحتوى على الإضافات؛ وكليهما يُقدم إما في كوب به مقبض؛ أو في كوب له مقبضين؛ أو في طبق مسطح؛ ونستطيع أن نتناول هذه الأطباق كما يلي:-

أولاً: إذا كان الكوب هو المُستخدم:-

بعد ملء الكوب بالكمية المُلائمة يتم شُرب الحساء مُباشرة من الكوب بعد هدوء الحساء من الحرارة العالية إلي الحرارة العادية؛ أو أن تستخدم الملعقة في شُربه؛ ويكون ذلك حسبما تُفضل.

ثانياً: إذا قُدم الحساء العادي في طبق مسطح:-

تشرب الحساء بالملعقة الغويطة؛ وعندما توشك الكمية على الانتهاء عليك بإمالة الطبق قليلاً حتى لا تُحدث الملعقة صوتاً عند مُلامستها لقاع الطبق؛ وبالطبع لا يُمكن شُرب الحساء من الطبق مثل الكوب وإنما بالملعقة؛ ويتم إمالته بإمساك طرف الطبق القريب منك لكن في إتجاه بعيداً عنك حتى لا ينسكب الحساء عليك وتتضرر ملابسك.

ثالثاً: ينبغي أن يُقدم الكوب أو الطبق المسطح على طبق آخر:-

عند الانتهاء من شُرب الحساء تُترك الملعقة على هذا الطبق في حال استخدام الكوب؛ وتوضع الملعقة على الطبق المسطح في حال استخدامه.

٣ - الزبد والخبز:-

يُقطع الخُبز باليد قطع صغيرة؛ وليس بالضرورة أن تكون في حجم قضمة الفم؛ ثُم تُوضع هذه القطعة على طرف طبق الزُبد؛ ثُم تُستخدم سكين الزبد أو أي سكين آخر مُتاح لوضع الزبد على قطعة الخُبز بكمية تُناسب قضمة أو قضمتين؛ وعند وضع السكين بالزبد ينبغي مراعاة عدم نزول فتات الخبز فيه ...

أما إذا كان خُبز التوست هو المستخدم في تناول الزبد؛ فليس من الإتيكيت في شئ أن تحمل شريحة خُبز التوست على كف اليد ثُم تدهنها بالزبد باليد الأخرى الخالية (أي في الهواء).

٤ - المشروبات الساخنة:-

أولاً: الشاي أو القهوة في كوب خزفي:-

١ - إذا قُدمت القهوة أو الشاي في كوب خزفي (مج)؛ فهُناك مُشكلة ستواجهك؛ وهي أين ستضع الملعقة بعد تقليب السُكر أو كيس الشاي الورقي؛ فيجب ألا تترك الملعقة داخل الكوب؛ والحل يعتمد على مفروشات المائدة من فوط أو غطائها؛ فإذا كان ورقياً أو بلاستيكياً فلا تُوجد مشكلة حيث يُمكنك لعق الملعقة جيداً بشفتيك ووضعها بجانب الكوب على المائدة مُباشرة ... أما إذا كان الغطاء نسيجياً فلابد أن

توضع الملعقة على طرف طبق الزُبد أو الطبق الرئيسي (الناحية العميقة منها في مواجهة الطبق) ومقبضها على المائدة.

٢ – كيس الشاي الورقي بعد الضغط عليه بواسطة الملعقة على أحد جوانب الكوب لإخراج باقي المشروب منه؛ يُوضع على طبق الزُبد أو الطبق الرئيسي؛ كما يجوز طلب طبق إضافي لوضعه عليه.

٣ – أما إذا قُدم المشروب في فنجان بطبق فتُوضع الملعقة وكيس الشاي الورقي بجانب الفنجان على الطبق.

٤ – عند انسكاب قليل من المشروب على طبق الفنجان من الأفضل استبداله بطبق آخر؛ وإذا لم يتوفر ذلك فيُمكنك إعادة الكمية المُنسكبة للفنجان مرة أخرى؛ ثُم يُجفف الطبق وأسفل الفنجان بمنديل ورقي.

٥ – المشروبات شديدة السخونة لا تُحاول رشفها بالملعقة أو الفنجان مُحدثاً صوتاً؛ بل اتركها لتهدأ حرارتها قليلاً.

ثانياً: الشاي أو القهوة المثلجة:–

من الأفضل أن يُقدما في كوب زجاجي يوضع على طبق؛ أي سيتم وضع الملعقة على هذا الطبق؛ وإذا لم يتسنى وجوده فتتبع نفس الطريقة المذكورة مع المشروبات الساخنة التي تُقدم في كوب خزفي.

٥ - مملحة المائدة:-

بالنسبة لمملحة المائدة التي تكون بدون غطاء (المفتوحة) فإنه يُستخدم طرف سكين نظيف أو إصبعان لأخذ الملح منها لرشه على

الطعام؛ أما إذا كُنتِ ستغمسين الطعام في الملح مثل اللحوم فما عليك إلا أن تضعي القليل من الملح على جانب طبق الزُبد ... أو أي طبق أمامك؛ ولا تضعي الطعام في المملحة ... كما يجب ألا تضع الملح على الطعام إلا بعد تذوقه وليس قبل ذلك.

٦ - السلطة:-

١ – الأوراق الكبيرة للخضراوات مثل الخس تُقطع إلى أجزاء صغيرة بالشوكة والسكين.

٢ – أما الأوراق المُقطعة لشرائح طويلة فإنها تُلف حول أسنان الشوكة.

٣ – وأي قطع كبيرة غير أوراق الخضراوات فيُمكنك تقطيعها حسبما يروق لك.

اتيكيت إسلامي خاص بسيدات مجتمعنا

المرأة نعمة من نعم الله التي استحقت الإشارةُ والذكر؛ فلقد قال تعالي في كتابه العزيز:–

{وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِنْ قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً وَمَا كَانَ لِرَسُولٍ أَنْ يَأْتِيَ بِآَيَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ لِكُلِّ أَجَلٍ كِتَابٌ} (الرعد: ٣٨) وهي مسألةُ عبادِ الله الصالحين.

{وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا} (سورة الفرقان: ٧٤)

وهي في الإسلام عمادُ المُجتمع، وأساسه المتينُ، ومن التنطع الاستنكافُ عن الزوجة؛ بل هو خلاف هدي المصطفى صلى الله عليه وسلم أخشى الناس وأتقاهم، وقد عدَّ رسول الهدى صلى الله عليه وسلم مثل هذا الفعل من التنطع والرغبة عن سنتهِ إذ هو القائلُ:-

- هلك المتنطعون...؛ والقائل:- من رغب عن سنتي فليس مني.[1]

وللزوجة على زوجها حقوقٌ يحميها الشرع، وينفذها القضاء عند التَّشاحن، وليست تلك الحقوق موكولةً إلى ضمير الزوج فحسب وليس المقام مقام بسطها، وإنما هي لمحة عابرة لبعض حقوقها عليه:-

المهــر:-

- وهو عطيَّةٌ محضةٌ فرضها الله للمرأة، فليست مُقابل شيء، ويجب عليها بذله إلا الوفاء بحقوق الزوجية، كما أنه لا يقبلُ الإسقاط، ولو رضيتِ المرأةُ إلا بعد العقد:-

{وَآتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا} (سورة النساء آية ٤)

النفقة عليها بالمعروف:-

{وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ

[1]. رواه مسلم (٢٦٧٠).

فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ} (سورة البقرة آية ٢٣٣)

المسكن والملبس:-

{أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتِ حَمْلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّى يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأْتَمِرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاسَرْتُمْ فَسَتُرْضِعُ لَهُ أُخْرَى} (سورة الطلاق آية ٦)

وبجانب هذه الحقوق المادية، لها حقوقٌ معنويةٌ أخرى:

١ - فهي حرة في اختيار الزوج:-

فليس لأبيها أن يُكْرِهَهَا على ما لا تريد؛ فلقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:-

- لا تنكح البكر حتى تستأذن، ولا الثيب حتى تستأمر.[٢]

٢ - يجب على زوجها أن يُعلمها أصول دينها:-

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ} (سورة التحريم: ٦)

---

[٢] . صحيح البخاري (فتح ١٠٤/٩) ومسلم (١٤٠١) .

قال الألوسي (رحمه الله):–

– أستدل بها على أنه يجب على الرجل تَعَلُّمُ ما يجب من الفرائض وتعليمهُ لهؤلاءِ؛ وانظر إلى هذا التطبيق العمليِّ في سلوك إسماعيلُ عليه السلام:–

{وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَكَانَ عِنْدَ رَبِّهِ مَرْضِيًّا} (مريم:٥٥)

إن كثيراً منّا (للأسف) مَنْ يغفل عن هذا الواجب، فلا يقومُ به تجاه من هم أحقُّ الناس بالتعليم، ويقتصر اهتمام هؤلاء على أداء واجب النفقة، وما يتصلُ بها، وما دَرَوْا أن هذا أعظم وأجلُّ.

٣ - أن يغار عليها ويصونها من العيون الشريرة:-

أن يصونها من العيون والأنفس الشريرة، فلا يذهب بها لمناطق الفساد، ولا يذهب بها لدُور اللهو والخلاعة، ولا ينزع حجابها بحجة المدنية والتطور.

أن يترفع عن تلمس عثراتها وإحصاء سقطاتها:–

ولذا كان النبيُّ صلى الله عليه وسلم يكره أن يأتي الرجل أهله طُرُوقاً.([٣]).

والطُّرُوق: المجيء بالليل من سفر، أو من غيره، على غفلة ذلك كي يترك فرصة للمرأة أن تتزين لزوجها؛ فتبدوا في نظره أجمل مما تركها...

[٣]. صحيح البخاري (فتح ٩ / ٣٣٩).

علي الرجل أن يُعاشر زوجته بالمعروف والإحسان:-

فلا يَسْتفزُّه خطئها، ولا يستفزه إساءتها:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرْهًا وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آَتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِينَ بِفَاحِشَةٍ مُبَيِّنَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا} (النساء: **١٩**)

ويقول النبيُّ صلى الله عليه وسلم:-

- لا يفرك مؤمن مؤمنةً، إن كره منها خلقاً رضي منها آخر.([٤])

وهي إن لم تكن أماً ولا بنتاً ولا زوجة:-

فهي من عموم المسلمين، يُبْذل لها من المعروف والإحسان ما يُبذل لكل مؤمن، ولها على المسلمين من الحقوق ما يجب للرجال.

وهذه لمحة سريعة عن صور من إكرام الإسلام للمرأة، لا يمكن أن توجد في أي مجتمع من المجتمعات بدون الإسلام، بل الأعداء الذين جاءوا إلى بلاد المسلمين قد أقرُّوا بأنه لا يوجدُ دينٌ أكرم المرأةَ كما أكرمها الإسلامُ، ولا شريعةٌ أعزَّت المرأة ورفعت من شأنها، وأعطتها كامل حقوقها كما فعل الإسلام.

وتقول الكاتبةُ (آرنون)**:-**

---

[٤] . رواه مسلم **١٤٦٩** ، يَفْرَك : يبغض : والفرك : البغض.

- لأن يشتغل بناتنا في البيوت خوادمَ خيرٌ وأخفُّ بلاءً من اشتغالهن بالمعامل، حيثُ تصبحُ المرأة ملوثةً بأدران تذهب برونق حياتها إلى الأبد، ألا ليت بلادنا كبلاد المسلمين فيها الحشمة والعفاف والطهارة. (٥)

موقف النساء المسلمات الأول مما حرم الله عليهن من تبرج الجاهلية، وما أوجب عليهن من الاحتشام والتستر "موقف عظيم، تتجلى فيه قوة إيمانهن، وسرعة تنفيذهن لما أمرهن الله به".

الزوجة المثالية في نظر الرجل

في مُخيلة الرجل صورة مثالية للمرأة؛ إنه يحلم بامرأة يجد في عينيها الحنان؛ وبين يديها الراحة والاطمئنان؛ وفي قلبها الحُب والأمان؛ فهل ترغبي أختي أن تكوني ما يتمناه الرجل...؟!

إذ أرادت ذلك فعليك أن تقتربي من وجدانه؛ وتتعايشي مع أحلامه؛ لتعرفي تصوراته وآراءه...

والزوجة المثالية هي ما يتوفر فيها تلك الخصال:-

١ - الزوجة المثالية هي التي تخاف الله وتخشاه وتتقيه وتُراقبه في جميع سلوكها وأفعالها.

٢ - الزوجة المثالية هي التي تختار زوجها من أجل دينه وعقيدته لا من أجل ماله وسُلطانه؛ قال تعالى:- (إنَّ أكرمكم عند الله أتقاكم).

---

٥ . فتياتنا بين التغريب والعفاف ، للدكتور ناصر العمر ص ٥٦ .

٣ – الزوجة المثالية هي التي تُحب زوجها حُباً حقيقاً سامياً يترفع عن الرغبات الدنيوية، ويُوصله إلى طريق الجنة؛ فتكون خير صاحب وخير مُعين على الخير...

٤ – الزوجة المثالية هي الوفية لزوجها؛ فهي التي تحتفظ بحُبها له قبل أي شيء وبعده؛ فهي التي تُؤمن أن زوجها الأصل والأبناء هُم الفرع؛ لذا يجب أن تهتم بزوجها عن أبنائه.

٥ – الزوجة المثالية هي التي تُحافظ على حُرمت الحياة الزوجية؛ وتأنف من تسرب أسرارها؛ ولا تسمح لأحد من التدخل في حياتها.

٦ – الزوجة المثالية طيبة العشرة حلوة اللسان تنتقي الكلام الطيب وتبتعد عن بذئ الكلام حتى لا تُدمي قلب زوجها.

٧ – الزوجة المثالية هي التي تُضحي بوقتها وعملها ومالها؛ وبكل غالٍ ونفيس من أجل الاستقرار في مملكتها وجنتها الصغيرة.

٨ – الزوجة المثالية هي تلك الذكية التي تحُب التجديد وتمقت الروتين؛ فهي تُحب التجديد في مظهرها وفي حديثها وفي أسلوبها وفي ترتيب بيتها ونظام حياتها فتبدو عروس جديدة كُل يوم.

٩ – الزوجة المثالية هي التي تعتني بصحتها ولياقتها البدنية؛ ولا تُكثر الشكوى من الأمراض؛ فالرجل يُحب المرأة المُتعافية دوماً.

١٠ – الزوجة المثالية هي التي تتفنن في التزين لزوجها؛ فلا يقع نظره عليها إلا على مليح؛ ولا يشم منها إلا أطيب ريح.

١١ – الزوجة المثالية هي التي تملك إحساساً مُرهفاً يُمكنها من معرفة الأوقات التي يأنس زوجها للحديث معها، فتُحدثه من الكلام ما غنى وأفاد؛ وتعرف الأوقات التي يضجر فيها زوجها فتحبس لسانها عن الحديث حتى لا ينفر منها قلبه.

١٢ – الزوجة المثالية هي التي تُحافظ على مال زوجها فلا تصرف منه إلا للحاجة ولا تُكبل زوجها بالديون.

١٣ – الزوجة المثالية هي التي تحترم ذوق زوجها فلا تزدريه بحركة أو نظرة، بل تعمل على إرضائه وتشكر له فضله وعطاءه.

١٤ – الزوجة المثالية هي التي تحترم زوجها أمام الصغير والكبير؛ والوجيه والوضيع في السر والعلن؛ وترسم له صورة جميلة في نفوس الجميع تتوالد عنها الهيبة والاحترام له.

١٥ – الزوجة المثالية هي تلك الأنثى الواعية التي لا تدع الغيرة تحرق قلبها فتعميها عن رؤية محاسن زوجها.

١٦ – الزوجة المثالية هي تلك الأنثى الماهرة التي تعرف كيف تكسب قلب زوجها؛ وذلك بحُبها لأمه وأهله؛ فالرجل يحترم الزوجة التي تحترم أهله وتودهم وتُواصلهم.

١٧ – الزوجة المثالية هي التي تعي الأوليات في حياتها، فلا تُقدم أمراً على آخر إلا بحسب أهميته؛ وهي التي تستطيع التوفيق بين الدعوة في سبيل الله وبين أسرتها وبيتها.

١٨ – الزوجة المثالية هي التي تتخذ من زوجات الرسولﷺ والصحابيات مثالاً يُحتذي به؛ وتستفيد من تجارب الغير وتصغي إلى نصائح من يُريد إسعادها.

علاقة الزوجة بأهل الزوج

إن ثمة حساسية تحدث بعد الزواج من قبل أهل الرجل تجاهه وتجاه زوجته بالأخص فيتصور الوالدان، وبخاصة الأم بأن هذه الزوجة قد سلبت ابنها منها؛ وما إلى ذلك من تصورات؛ ولدرء هذه المفسدة يجب على الزوجين الآتي:–

١ – أعلمي أن زوجك يضع أمه بالدرجة الأولى؛ ثُم أبيه؛ ثم زوجته أي أنتي؛ فلا تحاولي تغيير ذلك كي لا يضر بعلاقتك بزوجك؛ لأنه يكون مُضطر إلي إغضابك ومُصالحتهم لأنه في أول الزواج يكون مُتعلقاً بهم جداً.

٢ – يجب إظهار حُبك لأم زوجك قبل وبعد الزواج؛ وإظهار هذه الحُب وإشعارها بها.

٣ – على الرجل تحمل أخطاء أمه والصبر على تجاوزاتها ومُقابلة الإساءة منها بالإحسان؛ وأن يأمر زوجته بذلك وأن تصطنع المحبة إن لم تكن تفعل ذلك.

٤ – التهادي بمُناسبة وغير مناسبة؛ ويُفضل أن تكون الزوجة هي التي تُهدي الهدايا للأم أو الأب.

٥ – على الرجل أن يأمر زوجته بعدم التدخل في شؤون الغير (الأخوة؛ والأخوات؛ والأم).

٦ – أن يأمر الرجل زوجته بعدم التدخل عندما يزجر أهله أولاده؛ وعليها ألا تتأثر بذلك؛ ولا تُبدي أي مُعارضة.

٧ – اعلمي أن الرجل لا يعتبر كلام زوجته وأخبارها من المُسلمات القطعية فيبني عليها حُكماً؛ بل له عقله وتفكيره الخاص به.

٨ – عدم إفشاء المشاكل الزوجية الخاصة بينكما لأشخاص آخرين خارج البيت.

هل الحجاب يُؤخر الزواج...؟!

الحجاب فرض فرضه الله علي النساء من أمة مُحمد صلي الله عليه وسلم؛ فهو تاج تضعه المرأة على رأسها وتسير به مُعلنة أن الحق يعلو ولا يُعلى عليه، على الرغم من الشُبهات الكثيرة التي تحوم حول الحجاب ومنها أنه يُؤخر الزواج، فكيف تُظهر المرأة جمالها وهي مُحجبة؟ والحجاب ضد الأناقة، والحجاب ضد الحركة، والحجاب ضد الرزق لأن كثيراً من الوظائف ترفض المُحجبات؛ والحجاب ضد الترفيه والسباحة؛ وكُل هذه الشُبهات تُثار ضد الحجاب ولكنها غير صحيحة؛ ولو ناقشنا هذه الشُبهات لاحتجنا في الرد عليها إلى صفحات، ولكننا نقول باختصار شديد:-

إن الحجاب هو تاج المرأة وعزها؛ فبدونه تُصبح لحماً رخيصاً يستحق

أن يأكله ألقاصي والداني؛ وكم من شيء عزيز ونفيس رخص ثمنه وأصبح بلا قيمه لأنه معروض بكثرة هُنا وهُناك ... فاعلمي أختاه أن سُنة الله هي أفضل شيء في هذا الكون لأنه هو من خلقنا وصنعنا؛ فهو أعلم بصنعته؛ والله قدر أن الحجاب هو الحافظ والضامن للنساء عامة؛ وإذا نظرنا نظرة تفحص إلي أوروبا وأمريكا وشاهدنا النساء هناك لنجدنهن مُتعريات كاشفات لأجسادهن وكأنهن الحيوانات؛ فهن فريسة سهلة لأي رجل يقترب منهن؛ وإذا سألت الرجال هُناك لتجدهم يخشون من هؤلاء النسوة ويُفضلن النساء المُحترمات؛ ويا حبذا لو كُن مُحجبات؛ ولو شاهدت المسيحيات عندما يتدين ويُصبحن راهبات فإن الراهبة هُناك تتحجب وتلبس الحجاب وتُصبح راهبة أي لا يحق لها أن تتمتع بالزواج من أي رجل ...

ولكن إسلامنا الحنيف جعلكِ مُحجبة؛ وسمح لكِ بالزواج من الرجل الذي تُريدين حيث سمح لكِ بالنظر إلي من يرغب بالزواج منكِ؛ وقبوله أو رفضه ... فأي مكانة سامية تلك التي أعطاها الله لكِ ...

وغذا رجعنا إلي موضوع العمل لنجد أن هناك الكثيرات رغبن في الحجاب وبحثن عن مصدر رزق آخر فوفقهن الله لذلك؛ وأعرف قصصاً واقعية كثيرة في ذلك؛ ومن يقول إن الحجاب ضد الأناقة والترفيه فإنه مُخطئ؛ لأنه فهم أن المُحجبة لابد أن تكون مُبتذلة وغير أنيقة؛ وأنها لا تلعب ولا تركض ولا تسبح، فقد فهم معنى الحجاب بأنه سجن للمرأة، ولكن الحجاب ستر لجسد المرأة وليس سجناً فكم من مُحجبة أكثر أناقة من سافرة ...؟!

وأما من يقول بأن الحجاب ضد الجمال فقد اختلط عليه المفهوم بين الجمال والمفاتن، فالحجاب لا يُغطي الجمال بل الحجاب يُزيد المرأة جمالاً؛ وإنما الحجاب يستر مفاتن المرأة لا جمالها، (فالله جميل يُحب الجمال).

فلننتبه إلى ما يُعرض عن الحجاب من خلال وسائل الإعلام ودور السينما ودور النشر والصحافة والنوادي والجمعيات، بل إن المُتأمل للأحداث الأخيرة في الغرب في الحملة على الحجاب يجدها تتجه نحو الضغط على المُسلمين من أجل التخلي عن هويتهم، ففي فرنسا تمنع المحجبات من دخول المدارس الفرنسية؛ ومُنعت الطالبات في سويسرا من دخول كلية الطب في مُستشفى سويسري؛ وبعد أحداث ١١ سبتمبر في أمريكا تم تشويه صورة الحجاب إعلامياً؛ وقامت عصابات مُنظمة في بريطانيا باغتصاب بعض المُحجبات؛ وفي البوسنة والهرسك كذلك، وفي الشيشان وأفغانستان أجبروا على خلعه بالإضافة إلى تبني بعض الدول الإسلامية مثل تركيا سياسة مُحاربة الحجاب من خلال منع المُحجبات من التعليم والعمل في بعض المُؤسسات في الدولة؛ فالحرب القانونية على الحجاب قائمة؛ ويُريدون أن يشنوا عليه حرباً إعلامية واجتماعية أيضاً من خلال ترديد أن الحجاب يُؤخر الزواج؛ ونسبة العنوسة في المُحجبات أكثر... هذا خلاف المصانع الغربية التي تمد بلاد المُسلمين بالملابس الضيقة الشفافة التي تكشف أكثر مما تستر، وتزيد من مفاتن النساء. وغمرت هذه المصانع أسواق المسلمين بأنواع كثيرة من

المساحيق والطلاء والعطور المُثيرة للشهوات وأنواع شتى ومُتباينة من الأحذية التي تجعل النساء يتمايلن في مشيتهن ويُبالغن في الدلال.

وعندما بدأت مظاهر الصحوة الإسلامية تدب في العديد من بلدان العالم وانتشر الحجاب في بلاد المسلمين ووسط بناتهم في الدول الغربية هاج الغرب وماج وتجاوب معه بعض أنصار الرذيلة ودعاة الفجور في بلاد المسلمين وبدأوا في محاربة الحجاب الإسلامي حرباً لا هوادة فيها ووصفوا الحجاب بأنه يُغطي على عقل المرأة وأنه جُزء من اضطهاد الإسلام لها ونعتوا المحجبات بنعوت لا تليق ورموهن بالتخلف والرجعية والاستسلام لسطوة الرجل وغيرها مما ينعق به الناعقون... واتخذت هذه الحملة أشكالاً عديدة فمرة نسمع من يقول إن الحجاب يعزل المرأة عن بقية شرائح المجتمع ويحرمها من دورها وظهر من يدعو إلى (تحرير) المرأة وغيرها من الدعاوى الساقطة المردودة، ونسى هؤلاء الذين لا هم لهم إلا تحرير المرأة من قيمها واحترامها لنفسها أن الإسلام ما شرع الحجاب إلا صوناً للمرأة المُسلمة وتكريما لها وإعلاءً لقدرها وتقديراً لدورها في المجتمع إذ أن المرأة المُحجبة تكون بمنأى عن مشاكسات الذئاب البشرية ومصانة ممن لا يُريدون لها إلا أن تكون متاعاً ومكاناً لتفريغ الشهوات.

وعندما يشعر هؤلاء أن ما ساقوه من حجج يتساقط من تلقاء نفسه نسبة لضعفه وعدم موضوعيته نجدهم يلجأون إلى الاستشهاد برأي بعض من يتدثرون برداء الدين من المستغربين والماركسيين وذوي المصالح

الخاصة على أنهم من العُلماء المسلمين فيلوون لهم أعناق الحقائق ويستشهدون بأدلة ليست في مكانها ويفسرون الأحكام الإسلامية حسب هواهم متوهمين أن هذه الافتراءات سوف تنطلي على الأمة الإسلامية، وما دروا أن علماء الأمة الأمناء على دينها واقفون لهم بالمرصاد مفندين حججهم ودعاواهم.

وعندما تأكد لهم أن الحجاب الإسلامي أصبح مطلباً شعبياً وأنه آخذ في الانتشار وسط نساء المُسلمين لم يجدوا بُداً من إعلان الحرب عليه؛ وخلال الفترة الماضية قامت العديد من الدول الغربية بشن حملة ضارية على الحجاب في المدارس ودواوين الحكومة.

وتمتد الحملة المسعورة وتشمل الولايات المتحدة حيث قضت محاكمها بتأييد فصل العديد من الطالبات المُحجبات، كما تتعرض النساء المُحجبات للاعتداء بسبب الحجاب الذي يبدو أنه يُثير حساسية بعض المُتعصبين في المجتمع الأمريكي.

وفي هولندا تأخذ الحملة على الإرهاب طابعاً أكثر سخونة حيث تشن الصحف التي تتبع لليمين المُتطرف حملة متواصلة شعواء على الحجاب وأشادت هذه الصحف بمبدأ مُدير إحدى المدارس والذي رفض السماح لطالبة مُحجبة بدخول المدرسة وبرر موقفه بأنه يُؤمن بالمساواة التامة بين الرجل والمرأة؛ وأن حجاب المرأة المُسلمة يرمز للظلم الواقع على عاتقها.

وفي المقابل نجد نماذج مُشرقة لبعض الدول الأوروبية التي

اعترفت بالحجاب كجزء من الخصوصية والحرية الشخصية للمُسلمات حيث قضت المحكمة العليا الألمانية بحق المسلمات في ارتداء الحجاب ومنعت الجهات المعنية من التغول على ذلك الحق وضمان تمتع المُسلمين به.

كذلك فإن الدنمرك قد أقرت بهذا الحق للمُسلمات حيث قضت محكمة دنمركية بفصل مُعلم ومُعلمة قاما بطرد طالبة صومالية من المدرسة لإصرارها على ارتداء الحجاب وقررت المحكمة أن ارتداء الحجاب لا يتنافى مع التعاليم المعمول بها.

المرأة المثالية

– تحرص على نظافة جسدها وأناقة ملبسها وجاذبية طلتها أمام النساء الأخريات.

– التهذيبُ لباسُ فكرها وحديثها، تستعمله كما تستعمل اللباس كل يوم.

– صريحة في التعبير عن كل ما تقتنع به.

– تتميز بقلة الكلام ولكن ليس لدرجة الصمت، وعندما تجد في لسانها طاقة للكلام تسيطر عليه.

– تتجنب الكلام عن نفسها ولا تذكر مساوئ غيرها.

– طبيعية في حركتها، معتدلة في مواقفها، لبقة في تصرفاتها.

– لا تثير من حولها الأضواء لكي تلتفت لها الأنظار".

الرجل المثالي

- يعيش مع نفسه أولاً وبعدئذٍ مع الآخرين.

- يحترم نفسه إذا أراد أن يحترمه الآخرون.

- بساطته تجعله طبيعياً ومحبوباً مع من يتعاملون معه قولاً وفعلاً.

- مُهذّب في الاجتماعات العامة فلا يطرح أسئلة خاصة محرجة ولا يعطي رأياً إذا لم يُطلب منه الرأي.

- لا يقاطع أحداً وهو يتكلم، والكلام عنده فن، وكذلك الصمت عنده فنٌ آخر.

- حريص على أن يكون مُهذباً في تصرفاته مع المرأة إذا دعت الضرورة أو العمل إلى ذلك.

- حريص على أناقته وحسن مظهره ولو كان رجلاً عادياً من عامة الناس.

- يسعى وراء العلم والمعرفة والثقافة بصورة دائمة.

- كسب أكثر من صديق وفيّ.

وثيقة إتيكيت ... للمتزوجين حديثا

لماذا نحرص علي تطبيق قواعد وأصول الاتيكيت مع الآخرين ولا نطبقها مع أهل بيتنا وأقرب المقربين لنا؟ ولماذا نحرص علي ألا نجرح مشاعر الآخرين ونبالغ في الاهتمام بهم ولا نُلقي بالاً لطريقة تعاملنا مع

شريك الحياة فنجرح مشاعره بقصد أو بغير قصد ولا نحاول الاعتذار له؟ هل لأننا نفترض فيه أن يتفهم وأن يسامح؟

إن تحقيق السعادة الزوجية يتطلب مراعاة الاحترام المتبادل ومراعاة مشاعر الطرف الآخر؛ لذلك يجب علي كل زوجين في بداية حياتهما الزوجية الاتفاق علي مجموعة من القواعد تكتب في شكل وثيقة أو اتفاق يشمل كل ما تثري به الحياة؛ وذلك ليحترم كل شريك شريكه ويشعر بقيمته؛ وليكن هناك نوع من الجزاء أو التأديب للمُخالفة مثل خصام يوم أو اثنين أو الاعتذار لمن أخطأ في حق الآخر أو دفع مبلغ من المال للإرضاء يوضع في صندوق وفي نهاية كل شهر يفرغ الصندوق ويستفاد من النقود الموجودة فيه لعشاء الزوجين في الخارج؛ وبعد ذلك يوقع الطرفان علي الوثيقة بكامل الرضا؛ وقد تضاف إليها بنود جديدة مع مرور الوقت أو تحذف منها بنود لكي يظل هذا النظام قائماً ويظل الاحترام متواصلا؛ وأيضاً التواصل مع الآخرين أمر هام؛ فلا تستطيع أن تحيا بدون حوار يُساعدك على الاستمرار بالحياة كي تشعر بهم ويشعروا بك؛ وتبادل الحديث مع الآخرين يحتاج لياقة؛ فلماذا لا تكون هذه اللياقة مع زوجتك أيضاً؛ وإليك بعض آداب الحوار:-

١ - الحديث هو تبادل للأفكار والآراء؛ لذا يجب أن توجه اهتمامك لزوجتك كي تتجاذب معها أطراف الحديث؛ وامنحها آذانا مُصغية؛ وتذكر أن عدم الإهتمام وعدم الإستماع باهتمام أمر يجعل الجميع يتضايقون؛ فاهتم بها كي يكون الاهتمام مُتبادلاً.

٢ – لا تُسرف في الإشارة إلى نفسك فقط؛ وأستخدام كلمة أنا مع الآخرين؛ فإن ذلك يُعطي انطباعاً عنك بأنك غير مغرور؛ فأنا فقط تجعلك تظهر بمظهر المغرور.

٣ – لا تهتم بالتفاصيل الصغيرة أو الأشياء غير المُهمة أثناء الحديث مع زوجتك؛ وذلك حتى لا ينصرف اهتمام زوجتك عنك.

٤ – إذا اجتمعت مع زوجتك وأختك مثلاً فلا تتهامس مع أختك وتترك زوجتك وحيدة؛ فذلك يتسبب في إحراجها؛ ولنا في رسول الله أسوة حسنة في هذا الشأن.

٥ – لا تنشغل عن زوجتك وهي تُحدثك بأي أمر من الأمور؛ بل ينبغي عليك أن توليها كُل اهتمامك.

٦ – إذا لاحظت زوجتك صامتة أثناء اجتماع أسري مثلاً فحاول إشراكها بالحديث بإثارة موضوع قد يُثير اهتمامها؛ أو سؤالها عن أمور عامة تهم مُعظم الناس.

٧ – حاول تكوين آرائك الخاصة؛ واكتساب المعلومات في المجالات المُختلفة عن طريق قراءة الكُتب؛ والصُحف كي تكون مُتحدث لبق وواسع الأفق؛ فهذا يُسعدها.

٨ – أضف على حوارك طابعاً من المرح؛ والحيوية لكسب ود وحُب زوجتك.

٩ – تجنب الفضول الزائد عن الحد أثناء حديثك لأنها عادة سيئة.

١٠ – التزم بآداب الحوار التي علمنا إياها ديننا الإسلامي مع صديقات زوجتك؛ فقد تتسرب الغيرة إلي قلبها؛ فاحذر من هذا.

ومن الآن فصاعداً ابدأ في تنفيذ تلك الوصايا لتفوز بحب وتقدير واحترام زوجتك؛ لأنها ستنبهر بشخصيتك الجذابة؛ وكُل يوم ستجد فيك الجديد والمُثير مما سيُشعل نار الحُب والمودة بينكما.

كيف تستقبل ضيوف زوجتك أو ضيوفك بلباقة؟

الكلمة الرقيقة؛ الابتسامة؛ الحركة؛ الأصوات المُنخفضة؛ حُسن معاملة الآخر؛ وحُسن استقباله؛ ترتيب المائدة؛ الملابس؛ كُل هذه الأشياء تُمثل جُزءً كبيراً من شخصيتنا؛ ومن خلالها يتم التعرف على طبيعة الشخص الذي نتعامل معه... فعلى الرغم من الإيقاع السريع للحياة؛ إلا أن هُناك قواعد وثوابت لا يُمكن أن نتغاضى عنها؛ وذلك لأنها تُمثل الخطوط العريضة التي تُعبر عن أسلوب تعاملنا مع الآخر... وتُعبر عن طبيعة شخصياتنا؛ ومدى تأثيرنا وتأثرنا بالوسط المُحيط بنا.

والاتيكيت هو فن مُعاملة الآخر بالقيم الجميلة التي تُضيف لحياتنا لمسة حضارية؛ راقية يجب غرسها في نفوس أطفالنا مُنذ الصِغر... وآداب استقبال الضيوف تتلخص في عدة نقاط هي كما يلي:–

١ – في البداية يجب استقبال الضيوف ببشاشة وابتسامة مرحة؛ وذلك لأن الانطباع الأول هو الذي يُسيطر على مُجريات الزيارة فيما بعد.

٢ – ممنوع فتح باب الشقة أو استقبال الضيوف وأنت ترتدي ثياب المنزل؛ سواء للرجل أو للسيدة على حد سواء.

٣ – قُم بفتح باب الشقة بنفسك ولا تجعل الخادم أو الخادمة هو من يقوم بذلك؛ وذلك لان هذا يُعطي انطباع بمدى أهمية الضيوف عندك؛ ويُسعدهم ذلك.

٤ – لا داعي للقُبلات الزائدة؛ فيكفى إيصال رسالتك بمدى اعتزازك وحُبك عن طريق قُبلتين فقط؛ أو السلام باليد.

٥ – قُم بدعوة الضيوف للجلوس.

٦ – ضرورة الاهتمام بنظافة منزلك؛ وحمامك قبل وصول الضيوف بفترة كافية؛ فإذا كُنت أنت الزائر أو الزائرة واستخدمت الحمام؛ فراعى أن تتركه نظيفاً كما كان؛ ولا تترك فيه فضلاتك كالمناديل الورقية أو أعقاب السجائر مُلقاة علي الأرض مما يُعطي انطباعاً سيئاً عنك وعن من معك.

٧ – إذا قُمت بدعوة عدد كبير من الناس فيجب مُراعاة أن يكونوا مُنسجمين معاً ومن نوعية غير مُتنافرة حتى لا تحدث مُشادات أثناء الزيارة ... وأيضاً يجب أن تعرف هل يوجد خصام أو عداوة بين المدعوين أم لا؛ وأيضاً تجنب دعوة صديقك ان كان غير مُتزوج مع مجموعة من المُتزوجين.

٨ – اهتم أو اهتمي بالإصغاء للآخرين أثناء حديثهم؛ ولا تُحاول قطع الحديث لتفرض رأيك.

٩ – لا داعي للمزاح الثقيل والذي يُسبب إحراجاً للطرف الآخر.

١٠ – إذا تسببت في إحراج أحدٍ ما ... فلتعتذر على الفور.

١١ – من كرم الضيافة تقديم شاى أو قهوة وبعض الحلويات معهما ... أو تقديم عشاء خفيف إن كانت زيارة عادية؛ وبالطبع عشاء جيد إن كان عشاء عمل.

١٢ – بعد تناول الطعام يُفضل الانتقال إلى غُرفة الصالون لتناول القهوة أو الشاي.

١٣ – من الذوق والإتيكيت أن يقف الرجل عندما يُصافح السيدة؛ وأيضاً يجب أن يقف عندما تُقدم له ربة المنزل الشاي أو القهوة.

١٤ – ضرورة تجهيز أكثر من نوعية مُختلفة من المشروبات والحلويات لإتاحة فُرصة للاختيار بينها؛ وعقب الانتهاء من تناول المشروب يُمكن أن يقوم المُضيف بسؤال ضيوفه عما إذا رغبوا في مشروب آخر أم لا.

١٥ – لا تُحاول أن تظهر أمام ضيوفك بأنك من مستوى أعلى من مستواهم؛ فذلك سيُسيء إليك ... كما إنه سيجعلهم ينفرون منك.

١٦ – لا تترك طفلك للجلوس على رجل أحد الضيوف؛ وحذره من ألا يجذب الضيف من أنفه أو أن يلكمه أو يجرحة ... أو ما شابه ذلك من الأمور؛ ونفس الشيء ينطبق على القطة؛ فيجب ابعادها وقت الضيوف لأن منهم من يخاف منها.

١٧ – وأخيراً ... الابتسامة ... ثُم الابتسامة ... فالإبتسامة مع الصوت المُنخفض هُما مُفتاح العلاقات الحسنة.

ستونَ نصيحةً للزوجةِ السعيدة

١ – أنتِ ريحانةُ بيتِك، فأشعري زوجَكِ بعطرِ هذه الريحانةِ منذُ لحظةِ دخولِه البيت.

٢ – تفقّدي مواطنَ راحتِه، سواءٌ بالحركةِ أوِ الكلمة، واسعَيْ إليها بروحٍ جميلةٍ متفاعلة.

٣ – كوني سلِسةً في الحوارِ والنقاش، وابتعدي عنِ الجدالِ والإصرارِ على الرأي.

٤ – افهمي القِوامةَ بمفهومِها الشرعيِّ الجميل، والذي تحتاجُه الطبيعةُ الأنثويّة، ولا تفهميها على أنّها ظلمٌ وإهدارٌ لرأيِ المرأة.

٥ – لا ترفعي صوتَكِ، خاصةً في وجودِه.

٦ – احرصي إن تجتمعا سويًّا على صلاةِ قيامِ الليلِ بينَ الحينِ والآخرِ، فإنّها تُضفي عليكما نورًا وسعادةً ومودّةً وسكينة.. ألا بذكرِ اللهِ تطمئّنُ القلوب.

٧ – عليكِ بالهدوءِ الشديدِ لحظةَ غضبِه ولا تنامي إلا وهو راضٍ عنك... زوجُكِ جنّتُكِ ونارُك.

٨ – قفي بين يديه لحظةَ ارتداءِ ملابسِه وخروجِه.

٩ – أشعريه بالرغبةِ في ارتداءِ ملابسَ معيّنةٍ، واختاري له ملابسَه.

١٠ – اهتمي بمظهرِه وملبسِه، حتّى لو كان هو لا يهتمُّ به، فإنّه يشرّفُه أمامَ زملائه أن يلبسَ ما يثنونَ عليه.

١١ – كوني دقيقةً في فهمِ احتياجاتِه، ليسهلَ عليكِ المعاشرةُ الطّيّبةُ دونَ إضاعةِ وقت.

١٢ – لا تطلبي منه كلمةَ أسفٍ أو اعتذار، إلا إذا جاءتْ منه وحدَه، ولشيءٍ يحتاجُ اعتذارًا فعلا.

١٣ – لا تعتمدي على أنّه هو الذي يُبادرُكِ دائما ويُبدي رغبتَه لك.

١٤ – كوني كلَّ ليلةٍ عروسًا له، ولا تسبقيه إلى النومِ إلا للضرورة.

١٥ – لا تنتظري مقابلا لحسنِ معاملتِكِ له، فإنَّ كثيرًا من الأزواجِ ينشغلُ فلا يعبّرُ عن مشاعرِه بدونِ قصد.

١٦ – كوني متفاعلةً مع أحوالِه، ولكنِ ابتعدي عنِ التكلّف.

١٧ – استقبلي كلَّ ما يأتي به إلى البيتِ من مأكلٍ وأشياءَ أخرى بشكرٍ وثناءٍ عليه، مهما كانت قيمتُها المادّيّةُ متواضعة.

١٨ – تحلَّيْ بالبشاشةِ المغمورةِ بالحبِّ والمشاعرِ الفيّاضةِ، لحظةَ استقبالِه عندَ العودةِ من السفر.

١٩ – تذكّري دائما أنَّ طاعةَ الزوجِ وسيلةٌ تتقرّبينَ بها إلى اللهِ تعالى.

٢٠ - لا تتردّدي أو تتباطئي عندَما يطلبُ منكِ شيئا، بل احرصي على تقديمِه بحيويّةٍ ونشاط.

٢١ - احرصي على التجديدِ الدائمِ في كلِّ شيء.. في المظهرِ والكلمةِ واستقبالِكِ له.

٢٢ - جدّدي في وضعِ أثاثِ البيتِ، خاصةً قبلَ عودتِه من السفر، وأشعريه بأنّكِ تقومينَ بهذا من اجلِ إسعادِه.. ولكن لا داعي للتكاليفِ الباهظة، فإنَّ ذلك قد يأتي بنتيجةٍ عكسيّة.

٢٣ - احرصي على حسنِ إدارةِ البيتِ وتنظيمِ الوقتِ وترتيبِ أولوياتِك.

٢٤ - تعلّمي بعضَ المهاراتِ النسائيّةِ بإتقان، فإنّك تحتاجينَها لبيتِك، وأداؤها يذكّرُكِ بأنوثتِك.

٢٥ - احرصي على أناقةِ البيتِ ونظافتِه وترتيبِه، حتّى ولو لم يطلبْ منكِ ذلك، مع الجمعِ بينَ الأناقةِ والبساطة.

٢٦ - اضبطي مناخَ البيتِ وفقَ مواعيدِه هو، ولا تُشعريه بالارتباكِ في أدائكِ للأمورِ المنزلّية.

٢٧ - كوني قانعةً، واحرصي على عدمِ الإسرافِ حتّى لا تتجاوزَ المصروفاتُ الواردات.

٢٨ - فاجئيه بحفلٍ أسريٍّ جميل، مع حسنِ اختيارِ الوقتِ الذي يُناسبُه هو.

٢٩ – أشعريه باحتياجِكِ دائمًا لأخذِ رأيِه في الأشياءِ المهمّة، والتي تخصُّكِ وتخصُّ الأولاد، دونَ اللجوءِ إلى عرضِ الأمورِ التافهة.

٣٠ – تذكّري دائمًا أنوثتَك، وحافظي عليها وعلى إظهارِها له بالشكلِ المناسبِ في الوقتِ المناسبِ دونَ تكلّف.

٣١ – عندَ عودتِه من الخارجِ وبعدَ غيابِ فترةٍ طويلةٍ خارجَ البيت، لا تقابليه بالشكوى والألمِ مهما كان الأمرُ صعبًا.. أجّلي ذلك للّحظةِ المناسبة، حتّى تجدي منه التعاطفَ والرقّةَ والحنانَ التي تحتاجينَها.

٣٢ – أشركي الأولادَ في استقبالِ الأبِ، حسبَ المرحلةِ السّنّيّةِ للأولاد.

٣٣ – لا تضجّي بالشكوى للزوجِ من الأولادِ لحظةَ عودتِه من الخارجِ أو قيامِه من النومِ أو على الطعام، لأنَّ لها آثارًا سيئةً على الوالدِ والأولادِ.

٣٤ – لا تتدخّلي عند توجيهِه أو عقابِه للأولاد، ليس فقط لأنّه قد يستاءُ من ذلك خاصّةً وأنّه قد يكونُ عصبيّا جدًّا في هذه اللحظات، ولكن أيضًا لأنَّ ذلكَ سيُصيبُ الأولادَ بازدواجٍ في المعايير، فما يعاقبُهم عليه الأبُ تراه الأمُّ مقبولا، وهي أسوأ طريقة للتربيةِ على الإطلاق، وسيستغلُّها الأولادُ أسوأَ استغلال، بحيثُ يرتكبونَ الأخطاءَ ويُفلتونَ من العقاب.

٣٥ – احرصي على إيجادِ عَلاقةٍ طيّبةٍ بينَ الأولادِ والأبِ مهما كانت مشاغلُه، ولكن بحكمةٍ ودونَ تعطيلٍ لأعمالِه.

٣٦ – أشعريه رغمِ انشغالِه عن البيت، بأنّكِ تتحمّلينَ رعايةَ الأولادِ بفضلِ دعائِه لكِ وباستشارتِه فيما يخصُّهم.

٣٧ – لا تتعجلي النتائجَ أثناءَ تطبيقِ أيِّ أسلوبٍ تربويٍّ مع أبنائك، لأنّه إن لم يأخذْ مداه والوقتَ الكافي الذي يتناسبُ مع سنِّ الطفل، يترتبْ عليه يأسٌ وعدمُ استمرارٍ في العمليةِ التربويّة.

٣٨ – اجعلي أسلوبَكِ عند توجيهِ الأبناءِ شيّقًا جميلا، يُخاطبُ العقلَ والوجدانَ معا، وذلك بإقناعِهم بخطورةِ الخطإِ وعواقبِه في الدنيا والآخرة، ولا تعتمدي على التنبيهِ والزجرِ فقط، وذلك حتى تكوني قريبةً إلى قلوبِ أبنائك.

٣٩ – أبدعي في شَغلِ وقتِ فراغِ أبنائك، خاصةً في الأجازات، واعملي على تنميةِ مهاراتِهم وتوظيفِ طاقاتِهم على الأشياءِ المفيدة.

٤٠ – كوني صديقةً لبناتِك، وأدركي التغيراتِ النفسيةَ التي تمرُّ بها الفتاةُ في كلِّ مرحلة.

٤١ – ساعدي الصبيةَ على إثباتِ الذاتِ بوسائلَ عمليّةٍ تربويّة.

٤٢ – احرصي على إيجادِ روحِ التوازنِ بينَ واجباتِكِ تجاهَ الزوجِ والأولادِ والبيتِ.. ولا تجعلي زوجَكِ يشعرُ بأنّكِ تهتمّينَ بالأولادِ لدرجةِ إهمالِه.

٤٣ – قدّمي الاحترامَ والتقديرَ لوالديه، مع عدمِ التفريقِ في المعاملةِ بينَ والديه ووالديك، فهما قد أهديا إليكِ أغلى هديةٍ وهي زوجُك الغالي.

٤٤ – استقبلي أهلَ الزوجِ بترحيبٍ وكرم، وقدّمي الهدايا لهم في المناسبات، وحثّيه على زيارتهم حتى وإن كان لا يهتمُّ بذلك.

٤٥ – اهتمّي بضيوفِه، ولا تمتعضي من كثرةِ ترددِهم على البيتِ أو مفاجأتِهم لكِ بالحضور، بل احرصي على إكرامِهم، لأنَّ هذا شيءٌ يُشرّفُه.

٤٦ – اجعلي البيتَ مهيّأً لأن يستقبلَ أيَّ زائرٍ في أيِّ وقت، ونسّقي كتبَه وأوراقَه بدقّةٍ وبشكلٍ طبيعيٍّ، دونَ أن تتفقدّي ما يخصُّه طالما لا يسمحُ لك

٤٧ – اهتمّي بأوراقِه وأدواتِه الخاصّة، وحافظي عليها.

٤٨ – لا تعتبي عليه تأخّرَه وغيابَه عن البيت، بل اجمعي بين إشعارِه بشوقِكِ في انتظارِه، وتقديرِكِ لأعبائه، وافتخارِك بكفاحِه.

٤٩ – لا تضطريه لأن يُعبّرَ عن ضِيقِه من الشيءِ بالعبارات، ولكن يكفي التلميحُ فتبادري بأخذِ خطوةٍ سريعة.

٥٠ – لا تتركيه يكرّرُ نفسَ العتابِ مرّاتٍ ومرّات، بتجاهلِكِ لرغباتِه وتعليقاتِه.

٥١ – أشعريه دائما أنّ له الأولويّةَ الأولى، مهما كانت مسؤوليّاتُك وأعمالُك.

٥٢ – أشعريه باهتمامِك الشخصيّ، فالزوجةُ الماهرةُ هي التي تُثبتُ وجودَها في بيتِها، ويشعُرُ بها زوجُها طالما وُجدت، حتى وإن كان وقتها ضيقًا.

٥٣ – اعلمي أنَّ من حقِّه أن يعرفَ ما يحتاجُه عن طبيعةِ حياتِك وصداقاتِك، دونَ التعرّضِ لتفاصيلَ ما يدورُ بينَك وبينَ أخواتِك، ودونَ إفشاءِ أسرارِهنَّ.

٥٤ – حافظي على أسرارِ بيتِكِ، وأعينيه على تأمينِ عملِه، بوعيِكِ وإدراكِكِ لطبيعةِ عملِه.

٥٥ – لا تضعيه أبدًا في موضعِ مقارنةٍ بينَه وبينَ آخرين، بل امدحي الصفاتِ الجميلةَ التي يمتلكها.

٥٦ – اهّتمّي بتنميةِ ثقافتِك وتخصيصِ وقتٍ للقراءةِ، فذلك سيجعلُ زوجَكِ أكثرَ ثقةً واقتناعًا بآرائك، وسيمنحُكِ قدرةً أكبرَ على فهمِ الجيلِ الذي ينتمي إليه أولادُك.

٥٧ – زيدي من مهاراتِك باستمرار، وتعلّمي لغةً أجنبيّةً أو أكثر، وأتقني التعاملَ مع الكمبيوترِ والإنترنت، فبخلافِ أنّ ذلكِ سيُزجي أوقاتِ فراغِك، فإنّه سيوسّعُ مدارِكَك، وسيجعلُكِ أكثرَ تقاربًا مع الأولاد.. ولكن لا تجعلي هذه الهواياتِ تدفعُكِ لإهمالِ واجباتِك الأساسيّة.

٥٨ – حافظي على أولادِكِ من خطورةِ جهازِ التلفزيون، واعصميهم أن يضيّعوا زهرةَ أعمارِهم في مشاهدةِ الراقصاتِ والداعراتِ والأحضانِ والقبلاتِ والكلامِ الفاحشِ والبذيء وسيولِ المفاهيمِ المغلوطة، واعتمدي كبديلٍ على الفيديو أو الكمبيوتر، ليسهلَ عليكِ مراقبةُ المحتوى قبلَ عرضِه عليهم.

٥٩ – ساعدي أولادَكِ في المذاكرة، ولا تدفعيهم لتعاطي أفيونِ الدروسِ الخصوصيّة، فبخلافِ إنّه يُرهقُ ميزانيّةَ الأسرة، فإنّه يُضيّعُ الكثيرَ من وقتِ الأبناء، ويُعّلمُهم التواكلَ وعدمَ الاعتمادَ على النفس، بخلافِ أنّه يزيدُ الفجوةَ بينَهم وبينَ الوالدين، لأنّهم يقضونَ معظمَ اليومِ في المدرسةِ والدروسِ الخصوصيّة، مع أنماطٍ من الزملاءِ غيرُ مضمونٍ أخلاقُها.

٦٠ – لا تعتمدي على الجهدِ البشريِّ كلّيّةً، ولا تنسي أننا دائما نحتاجُ لتوفيقِ الله.

للذكيّاتِ فقط

١ – لو اتبعتِ هذه النصائح، فهل يُمكنُ أن يُطلّقَكِ زوجُكُ أو يُسئَ معاملَتَكِ، حتّى لو كانَ؛ ألن يُحاولَ حينَها إرضاءكِ وإسعادَكِ وتحقيقَ أحلامِكِ بشتّى السُّبل؟ هل ستكونُ العَلاقةُ بينَكما عَلاقةَ خادمةٍ بسيّدِها أم عَلاقةَ أميرةٍ بمليكِها؟

٢ – هل سيكونُ سهلاً على المرأةِ العاملةِ أن تنفّذَ هذه النصائح؟!

بوجه عامّ كانَ اللهُ في عونِ النساءِ العاملات، اللاتي دفعتهنَّ ظروفُ أزواجِهنَّ لتحمّلِ أعباءٍ إضافيّةٍ فوقَ طاقتِهنَّ .. وأرجو من اللهِ أن ينجحنَ في تقليلِ أخطارِ العملِ على أنفسِهنَّ وأزواجهنِّ وأطفالِهنَّ ومجتمعهنَّ إلى الحدِّ الأدنى.

اتيكيت تعامل حواء مع خطيبها

إذا كانت لك تجارب سابقة بالخطوبة وفشلت بسبب الخيانة أو بسبب الميل لامرأة أخرى وندمت على ذلك فعفي الله عما سلف؛ فالستر

هنا أفضل طالما ندمت وتُبت إلى الله؛ ولا داعي لذكر الماضي أمام خطيبتك أو زوجتك؛ وذلك كمي لا تزرعت الشك في عقلها وقلبها إلى الأبد؛ ولا تلومها إذا اتبعت سياسة المُراقبة معك ليلاً ونهاراً ... كما تُحب المرأة بطبيعتها أن يظهر الرجل بمظهر القوي الذي لا يُقهر؛ وذلك لأن هذا الأمر يُشعرها بالأمان وبخاصة فى بداية العلاقة؛ لذا إذا كُنت عاطفي ودموعك تنهمر مع أي موقف يُثير عاطفتك فتأكد أن هذه الصفة لا تُعيب رجولتك؛ ولكن حاول ألا تُظهر هذا الأمر في بداية فترة الخطوبة؛ وأيضاً البُعد عن رواية الذكريات المؤلمة والحزينة بالنسبة لك كى لا تُثير مشاعرك الجياشة ... وهذا لا يعنى بالطبع أن النساء تحتقر الرجل الحنون رقيق المشاعر؛ ولكن قد يُرحبن بذلك؛ ولكن الأفضل أن تُحاول جاهداً أن تبدو قوياً في هذه الفترة بالذات واحرص على ألا تراك ضعيفاً أبداً.

كما أن هُناك أمر آخر يجب الحذر منه وهو تذكرك للأمور الطائشة التي قُمت بها قديماً؛ فقد تبدو تصرفات الشباب مُضحكة ومُسلية عند ذكرها أمام الخطيبة أو الزوجة؛ ولكن احترس من تذكر هذه المواقف مع خطيبتك مثل تلقيك أول علقة ساخنة من والدك أو أحد أصدقائك أو أعدائك؛ أو أول مقلب حدث لك من صديقك؛ فهذه الأمور قد تبدو طريفة؛ ولكنها تُنقص من رصيدك أمام شريكة حياتك فى هذه المرحلة؛ وذلك لأنها تُكون فكرة عنك وعن شخصيتك؛ فلا تجعل هذه الصورة تبدو "كالأراجوز" أو المهرج التافه؛ فدع أيام الطيش جانباً وركز على الأمور التي تجعلك تبدو لها نشيطاً مُجتهداً وشخصية وقورة ومُحترمة.

أيضاً لا داعي لتذكر المواقف المُحرجة التي حدثت لك كدخولك الاجتماع بلون حذاء مُختلف عن الآخر؛ أو استخدام حمام السيدات فى أحد المقاهي؛ فهذه المواقف قد تُسبب لك الإحراج فيما بعد وبخاصة إذا ذكرتها خطيبتك لأحد من أقاربها؛ وبذلك ستُصبح مادة جيدة لاستهزاء الآخرين؛ فمن الأفضل أن تتجنب الإحراج وتحتفظ بكبريائك.

وأمر آخر يجب الحذر منه؛ وبخاصة أنه يُعتبر من المُحرمات والأمور المُحرمة في الشرع؛ فإنه يجب ألا تتهور أثناء فترة الخطوبة وتُعبر عن مشاعرك الجنسية تجاه خطيبتك؛ وذلك لأنك تقع فى مُخالفة الشرع؛ لأن هذا الأمر من قائمة المحظورات التى يجب أن تحزر منها أثناء هذه الفترة؛ كما ينبغي تجنب الحديث في الجنس لسببين؛ أولاً: لأنه حرام، ثانياً: لأنه يُسبب الشك والريبة من الخطيبة التي ستُصبح زوجتك تجاهك؛ وذلك لأن التجاوز أثناء هذه الفترة قد يجعلك مسار للشك وأنك مُتعدد العلاقات النسائية؛ هذا بالإضافة إلى أنك من المُمكن أن تسقط من نظرها ولا تُجبرها على احترامك.

ومن الأمور الهامة الأخري التي يجب أن تتحدث فيها مع خطيبتك وزوجة المُستقبل هو الأمور المادية الخاصة بك؛ حيث أن العلاقة بينك وبينها تعتمد على المشاركة ومعرفة كُل شئ عن مُستوي المعيشة والوضع المادي للرجل؛ إلا أن كثير من الرجال لا يرغبون في ذكر دخلهم المالي ويتهربون منه بشتى الوسائل؛ وأحياناً يكون السبب خوفهم من طمع الخطيبة؛ ولكن لا ينصحك الخُبراء بذلك فى كل الأحوال ، ولكن إذا

أردت التملص من ذلك فيكفي فقط التلميح لأنه واجب عليك ومن حق الفتاة أن تعرف ذلك فى بداية العلاقة؛ أو يُمكنك ترك الخيار لها.

اتيكيت الصُلح بين الزوجين أو المخطوبين

أحياناً تتعكر الأجواء بين الأزواج الأحبة والعُشاق؛ ويلوم كُل طرف الآخر؛ ويُلقي عليه المسؤولية فيما حدث بينهما من شجار وخناق؛ ولكن في نهاية الأمر لابد من مُصالحة بين الأزواج الحبايب؛ وفي مثل هذه الأزمات يعجز الزوج أحياناً عن الوصول لحل بسبب الضغط النفسي الذي يُؤثر عليك وقتها؟ وأهم وسيلة هي أن تفهم طباع شريكة حياتك المُستقبلية.

الرومانسية هي بداية الصُلح

أول خطوة هي إدراك أنك المُخطئ؛ ومُقتنع تماماً بأنك في حاجة إلى أن تُصالح زوجتك.

فلا تندفع في الحديث عن سبب المُشكلة فور لقائها أو الاتصال بها؛ بل استخدم عوامل جذب تمهيداً للحوار؛ ومن عوامل الجذب الهامة هو ما يلي:-

١ - كُل الزوجات أو البنات يعشقن الورود؛ فوردة بسيطة ستمنحك ابتسامة رقيقة من وجهها البريء، ولكن إذا لم تكن تعرف نوع الورود الذي تُحبه زوجتك أو خطيبتك فاسأل أختها أو صديقتها؛ فلابد أن تعرف أولاً قبل أن تهديها.

٢ – قدم لها الشيكولاتة (نوع فاخر) التي تُحبها، أو أي هدية جميلة كنت تعرف أنها تُحبها سابقاً؛ أو قلب أحمر صغير دليلاً علي حُبك لها.

٣ – أرسل لها رسائل فُكاهية علي موبايلها؛ ولينكات الأفلام والأغاني التي تحبها، وأرسل لها صورتك وأنت مُمسكاً لها بالهدية؛ ويبدو عليك الإرهاق والتعب؛ وسيرق قلبها بعد أن تري كُل هذا بإذن الله؛ ولكن ليس هذا كافياً.

٤ – بعد تقديم الهدية واستعداد زوجتك أو خطيبتك للحوار كُن مُستعداً لتقبل رأيها ونقدها فيما حدث؛ وفي البداية استمع إلى كلامها كاملاً دون مُقاطعة منك حتى تتفهم وجهة نظرها كاملة؛ وعليها هي أيضاً الاستماع لك حتى تتوصل لحل مُرضٍ لكلا الطرفين؛ وكي تمر هذه اللحظة المريرة في حياتكما.

٥ – ما أن تستمع لوجهة نظرها تمالك أعصابك ولا تجعل لسانك ينزلق إلي كلمات قد تُفسد العلاقة بينكما إلي النهاية؛ وكُن بارداً وهادئاً؛ فالمرأة تُعجب بالرجل الأكثر هدوءاً لأنها بطبعها عصبية في مثل هذه المواقف وتضجر من أتفه الأسباب؛ ولو كان تفكيرها وعقلها صغير؛ فكن أنت الكبير واحتوي المسألة.

أختيار المكان المناسب للصُلح

اختر المكان المُناسب لتصفية المشاكل بينك وبين زوجتك أو

خطيبتك، فاختار مثلاً أول لقاء اجتمعتما فيه؛ أو أي مكان هادئ، أو المطعم المُفضل لديها، وأحرص على حجز مكان لكما في المكان قبل ذهابكما، فذلك سيجعلك في نظرها مُهتماً بها وسيُفيدك في مهمتك؛ ولحل المشاكل التي بينكما ابتعد عن منزل أسرتها أو السيارة أو السينما؛ فلن تشعر براحتك أثناء الحديث؛ وستكون الأعصاب مُتوترة.

لا تلجأ إلى حل مُشكلة كبيرة بينكما خلال اتصال هاتفي؛ وذلك لأنك لن تستطيع أن ترى تعابير وجهها وابتسامتها التي تُشير لك بانتهاء الأزمة؛ وكُن صادقاً في كلامك ووعودك حتى تكسب ثقة زوجتك أو خطيبتك، وذلك لأنها لو اكتشفت أنك تكذب عليها أو تخدعها سيزداد جنونها.

لا تسترجع الذكريات السيئة أثناء جلسة الصُلح؛ فعلى سبيل المثال: هل تذكرين عندما أغلقت سماعة التليفون في وجهي؟ أو هل تذكرين عندما تشاجرنا وذهبت دون استئذان؟

استخدم دائماً المواقف الجميلة التي جمعتكما معاً، مثل حمايتك لها من مجموعة شباب حاولوا مُضايقتها في الشارع، أو حرصها على تصوير ورق الكلية لك ودونها كان من المُمكن أن ترسب في المادة، ولكن احرص على ألا يتحول مجرى الحوار إلى "معايرة" كُل طرف للأخر.

إذا كانت زوجتك أو خطيبتك تُمثل لك كُل حياتك ولا تستطيع فعلاً الاستغناء عنها، فحاول أن تُفهمها هذا بشكل مُباشر؛ فالمرأة في غضبها تحتاج إلي مشاعر رقيقة ومُباشرة.

ولا تترك اليوم يمضي والخصام قائماً بينكما فكُلما طالت المُدة كُلما زادت المشاكل وتعقدت؛ ولا تعتمد على وسيط للصُلح بينكما، فدائماً ينقل هذا الوسيط الكلام بصورة خاطئة ويُؤدي إلي تصعيد الأمور؛ ولا تمل من تكرار مُحاولة الصُلح بينكما؛ فالمرأة بطبيعتها تحتاج إلي تدليل؛ وتنتهز فُرصة الصلح للحصول على المزيد منه.

نصائح هامة كي يحدث الصلح بينكما

إليك عزيزي القاريء عدد هام من النصائح التي ستجعل العلاقة بينك وبين زوجتك أو خطيبتك سوية وجميلة بإذن الله:-

١ - في بداية الحديث بينكما، إذا كانت زوجتك أو خطيبتك عصبية أو مُندفعة؛ فحاول أن تُهدئها وتمتص غضبها.

٢ - كلمات مثل "بحبك"، "آسف" أو "يا قلبي" جميعها لها تأثير كبير، وكُن حريصاً عند استخدامها حتى لا تظهر في موقع الضعيف، واعرف جيداً أن لها مدلول السحر على زوجتك أو خطيبتك، حتى إن لم تظهر نتائجه في الوقت نفسه.

٣ - استغل مُناسبة سعيدة لدى زوجتك أو خطيبتك مثل عيد ميلاده أو عيد الحُب أو أي مُناسبة أخرى للاعتذار؛ وتصفية الخلافات بينكما؛ ففي الأعياد يكون الإنسان أكثر قُدرة على التفاهم والتسامح.

٤ - احرص على تزيين الهدية التي تُقدمها لزوجتك أو خطيبتك؛ ولا مانع من كارت جميل مكتوب عليه عبارات جميلة من وحي خيالك.

٥ – اختر توقيتاً مُناسباً كي تتحدث مع زوجتك أو خطيبتك؛ فلا تتحدث معها أثناء غضبها؛ أو في وقت يكون والدها أو مُديرها في العمل بجوارها؛ أو ازعجها ونرفزها أحد ما؛ واختار وقت راحتها.

٦ – أعط زوجتك أو خطيبتك وعداً بعدم تكرار هذا الخطأ الخطير الذي تسبب في الخصام بينكما وأبعدكما عن بعضكما؛ وذلك كي لا يتكرر الخطأ؛ وإن شاء الله ستعود العلاقة بينكما إلي وضعها الأصلي؛ وستسير سفينة الحياة للخير بإذن الله.

أهم أسباب الخلافات الزوجية

اعلم عزيزي الزوج أن الخلاف الزوجي هو وارد بينكما؛ وهذه سُنة الحياة؛ ولكن المهارة تكمن في كيفية التعامل مع هذا الخلاف؛ فبإمكانك جعل الحياة الزوجية مثل ألوان الطيف الضوئي؛ فعلى الرغم من أن هنالك ٧ ألوان مُختلفة إلا أنها مُتكاملة ومُتناغمة؛ ولا ننسى أن للعمر أحكامه فابن العشرين يختلف عن ابن الثلاثين؛ وإبن الثلاثين يختلف عن ابن الأربعين؛ وهكذا ...

ولاننس أيضاً أن الأسرة التي تتكون من زوجين فقط تختلف عن الأسرة التي يُصبح الزوجان فيها أبوين أو جدين؛ ولكنني سأكتفي بإستعراض أهم المشاكل في العشر سنوات الأولى من الزواج وقد قسمتها إلى شريحتين هُما كما يلي:–

١ – الشريحة الأولى من (سنة إلى خمس سنوات) من الزواج.

٢ – الشريحة الثانية من (ست سنوات إلى عشر سنوات) من الزواج.

ولنبدأ الان بالشريحة الأولى وأهم مشاكلها:–

١ – قلة المعرفة بالتعامل مع المسؤوليات الجديدة؛ وكثرة المسؤوليات الجديدة بعد انتقالهم من مرحلة العزوبية إلى مرحلة الزواج؛ وعدم معرفتهم بالتعامل مع هذه المسؤوليات.

٢ – اختلاف الطباع والأمزجة بين الطرفين؛ وخصوصاً في الأيام الأولى مما يُؤدي إلى كثرة الخلافات بينهما.

٣ – تدخل أم الزوج؛ ويكون كثيراً في هذه المرحلة؛ وذلك لأن العلاقة مازالت قوية. بينها وبين ابنها الذي تزوج حديثاً.

٤ – عدم اهتمام الزوج بزوجته وتقدير مشاعرها واحترامها؛ ويهمه فقط أن يُحقق رغباته هو فقط ويُحقق ذاته.

٥ – قِلة المعرفة بالمعاشرة بين الزوجين؛ وعدم معرفة الزوجة كيفية التعامل مع زوجها في شؤون العلاقات والمهارات الجنسية.

٦ – كثرة الديون؛ ويظهر في هذه المرحلة كثرة الديون بسبب الالتزامات الزوجية الجديدة على كاهل الزوج، مما يُؤدي إلى وجود مشاكل مالية بين الطرفين.

٧ – الإسراف المالي والتبذير وعدم معرفة كيفية التوفير مما يُؤدي إلى خلافات مالية بين الزوجين.

٨ – وجود مشاكل عائلية بين العائلتين من خلافات حصلت بسبب العُرس أو حفلة الزواج أو على تسمية المولود مما يُؤدي لتوتر العلاقة الزوجية.

٩ – عدم توفر مسكن مُناسب للزوجين؛ وكثرة التنقل بين الشقق والمساكن.

١٠ – وجود صراع بين الزوجين ينشب بسبب أن كُل واحد منهما يُريد أن يُثبت نفسه وشخصيته على حساب الآخر.

١١ – بُخل الزوج وعدم صرفه على البيت من أجل التأمين للمُستقبل العائلي؛ فيُولد ذلك مشاكل مالية بين الزوجين.

١٢ – اهتمام الزوجة بالأولاد وبُعدها عن زوجها يُشعره بالوحدة والغيرة؛ وتحدث المشاكل المُتعددة بينهما.

١٣ – الشك والغيرة في الحياة الزوجية يكثر في مرحلته الأولى، ويتعامل كُل واحد من الزوجين مع الآخر بتحفظ.

١٤ – صعوبة تكيف كُل طرف مع الآخر.

١٥ – عدم تحمل المسؤولية سواء من الزوجة المتربية على العز والدلال؛ أو من الزوج المتربي في أحضان من يخدمه ويسهر على راحته.

١٦ – عدم الصبر على تأخر الإنجاب؛ وهذا نستدل به على الفهم الخاطئ من هدف الزواج عند المُتزوجين الجدد.

١٧ – عدم صبر الزوج على إزعاج الأولاد وشقاوتهم؛ وهذه المُشكلة تظهر إلي الوجود في هذه المرحلة.

أما عن الشريحة الثانية فإن من أهم ما قد يعترضها من مشاكل هو ما يلي:–

١ – مُعاناة الزوجين في تربية الأبناء؛ والتعامل معهم وتهذيبهم؛ وحل مشاكلهم.

٢ – كثرة اعتماد الزوج على زوجته بالقيام بالمسؤوليات في هذه المرحلة.

٣ – سهر الزوج في الخارج بعيداً عن المنزل والعائلة، وبوادر ميله للوحدة والانعزال عن الأسرة.

٤ – يزداد العناد من الطرفين في هذه المرحلة، وذلك لأن كُل واحد منهم يعتقد أنه قدم تضحيات كثيرة في المرحلة الأولى من الزواج.

٥ – ضرب الزوجة وبخاصة إذا كانت طبيعة الرجل عدوانية.

٦ – الكذب وذلك من اجل الهروب المؤقت من الحقيقة.

٧ – انشغال الزوج الكثير في العمل لتأمين مُستقبل العائلة وجمع المال.

٨ – التفرقة في مُعاملة الأبناء؛ وتفضيل أحدهما على الآخر.

٩ – عدم إبراز الحُب العاطفي وإظهاره بين الزوجين.

١٠ – زيادة الاهتمام بالأبناء أكثر من الزوج؛ ويزداد أكثر من المرحلة الأولى؛ وبالتالي يزداد إهمال الزوج في هذه المرحلة.

١١ – استفادة الزوج من راتب زوجته الموظفة في بناء البيت أو أي مشروع آخر.

١٢ – تزداد رؤية الزوج للنساء الأخريات؛ وانفصال الزوجين في حياتهما الاجتماعية؛ فلكل واحد منهما حياة وأصحاب؛ ويبدأ روتين الحياة الزوجية المُمل.

الاتيكيت الإسلامي أعظم علاج للقلق الأسري والإكتئاب

الله خلقنا فأبدع؛ وجعل منا الرجال والنساء؛ وجعل منا المُؤمن والفاجر؛ ومن أكثر الأمور الضارة بالشخص أن يعتبر نفسه يُحارب في هذه الدُنيا وحده دون التوكل فيها على الله رب السماوات والأرض؛ حيث إنك يجب أن تتمسك بدينك وتعمل علي أداء صلواتك؛ كما يجب أن تتأكد بأن الله في تجاهك؛ وأن ترضي بالقضاء والقدر؛ وأن تتأكد من أن جميع الأمور التي تحدث لك هي الخير نفسه؛ لأن الله خلقك وأنت تعبده وتُؤدي ما عليك من فرائض ... إذاً فلن يُضيعك الله أبداً؛ هذا خلاف اتخاذك أفضل الحلول المُمكنة كي تتخطي محنك ومُشكلاتك.

وإذا نظرنا إلي الغرب الغارق في ظُلمات الجهل الديني لوجدنا أن حالات الانتحار هُناك مُنتشرة جداً؛ حيث تؤكد الإحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية على أن كُل خمس وثلاثين دقيقة يقع حادث انتحار؛

وأن هُناك شخصاً يُصاب بالجنون كُل مائة وعشرين ثانية؛ وبمقدور هؤلاء النجاة من هذه الحوادث ذا تسللت السكينة والطُمأنينة إلى قلوبهم وهدوء البال الذي يجلبه الدين؛ وينتج عن العبادة وأداء الصلاة؛ ويقول الدكتور «كارل يوبج » وهو أشهر أطباء علم النفس بأمريكا؛ وهو مُؤلف كتاب (الرجل العصري يبحث عن روح):-

وفي أثناء الأعوام الثلاثين الماضية استشارني أشخاص من شتي شعوب العالم المُتحضر؛ وكانت جميع مُشكلات هؤلاء الذين ترددوا علي عيادتي هي ابتعادهم عن الدين؛ وخروجهم على تعاليمه؛ ولهذا وقعوا جميعاً ضحية للأمراض؛ وبعضهم تماثل للشفاء حين عاد مرة أخرى للعبادة وأداء الصلوات؛ واعتمد على الله في مُواجهة الحياة.

يقول (وليم جيمس):-

- الإيمان من القُوى التي لابد من وجودها لمُساعدة المرء على العيش؛ وأما فقدها فسيؤدي إلى التقاعس عن مُجابهة الحياة؛ والمهاتما غاندي أشهر زُعماء الهند وأعظمهم مُنذ عهد بوذا تمسك في نضاله ضد الاستعمار بالصلاة والعبادات؛ فهو الذي قال:- بغير أداء الصلاة كنت سأعيش كالأبله طوال حياتي.

وآلاف الناس بمقدورهم أن يقولوا نفس ما قاله غاندي؛ كما أن الأطباء النفسيين يُؤكدون علي ضرورة العودة إلى الله ... واللجوء إلى الله لا يقتصر على النساء الضُعفاء فحسب كما يظن بعض الرجال البُلهاء بل إن أعظم الرجال واشهرهم يتضرعون إلى الله كُل يوم لمُساندتهم؛ وهذا

ليس كلامنا نحن المُسلمين فقط؛ ولكن إليك الكاتب (دايل كارينجي) مؤلف كتاب (دع القلق وابدأ الحياة) والذي يُعد من أكثر الكُتب مبيعاً في أمريكا؛ حيث قال في كتابه:-

- فعلى سبيل المثال البطل جاك دمبسي فإنه لا يخلد إلى فراشه إلا بعد أن يتلو صلواته؛ ولا يتناول طعاماً حتى يحمد الله عليه؛ وبأنه رزقه إياه؛ بل كان يُردد الدعوات قُبيل المُباراة؛ وأثناء استراحتها؛ وأخبرني إدوارد سينتيوس المُدير العام لشركة جنرال موتورز ووزير خارجية أمريكا سابقاً؛ أنه كان يتضرع إلى الله ويبتهل إليه أن يمنحه الحكمة والنجاح.

وحين كان البطل ايزنهاور في طريقه إلى بريطانيا ليتولى قيادة جيوش الحُلفاء في الحرب الأخيرة كان الكتاب المُقدس هو رفيقه الوحيد في السفر؛ وأما مارك كلارك وهو أشهر الجنرالات فقد كان يقرأ يومياً صفحات من الكتاب المُقدس ثُم يركع على رُكبتيه ويُصلي لله.

إن هؤلاء الأبطال أدركوا تلك الحقيقة التي قالها (وليم جيمس) أن ما بيننا وبين رب السماوات رابطة لا تنفصم؛ فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه سُبحانه وتعالى تحققت لنا كُل أمانينا التي نصبو إليها. وفي كتابه الرائع (الإنسان ذلك المجهول) قال الكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الآداب:-

- إن الصلاة هي أعظم طاقة تُفجر النشاط والحيوية؛ وقد اكتشفت كطبيب أن كثيراً من المرضى لم يتماثلوا للشفاء لابتعادهم عن العبادة؛ وأداء الصلوات. وحين تخلى الأطباء عنهم ورفعوا أكف الضراعة

إلى الله تماثلوا للشفاء ... والصلاة في تقديري كمعدن الراديوم مصدر للإشعاع ومُولد ذاتي للطاقة والنشاط؛ ومن خلال الصلاة يستطيع الناس مُضاعفة نشاطهم المحدود حين يُخاطبون القوة المُسيطرة على الكون؛ ويسألونها أن تُساعدهم وتؤازرهم لمُجابهة تحديات الحياة.

إن الضراعة وحدها كافية لبعث حيويتنا وقوتنا؛ وما من إنسان تضرع مرة واحدة إلى الله إلا وهبه الله أحسن الثمار؛ إن الأمير بيرد أدرك معنى ربط لنفس بالقوة العُظمى المُسيطرة على الكون؛ وقد كان اكتشافه المُبكر هو وسيلته للخروج من أزمته الطاحنة التي مرت عليه حيث ذكر في كتابه (وحيد): –

– سل نفسك لماذا يمنحنا الإيمان بالله والاعتماد عليه سُبحانه وتعالى كل هذا الأمان والسلام والطُمأنينة؟

إن وليم جيمس يُجيب لنا على هذا السؤال قائلاً:– إن أمواج المُحيط المُتدفقة المُتقلبة لا تُعكر أبداً هدوء القاع العميق؛ ولا تُقلق أمنه؛ وهكذا يكون المرء الذي عمق إيمانه بربه حقاً ... فقد استعصى على القلق والغكتئاب؛ وتمرد عليه ليحتفظ باتزانه؛ فهو مُتأهب لمُواجهة الأيام؛ وما تحمله معها من شدائد وآلام ... فلماذا لا نتجه إلى الله إذا تملكنا القلق؟ ولماذا لا نُؤمن به؛ ونحن بالطبع في أمس الحاجة إلي هذا الإيمان؟ لماذا لا نربط أنفسنا بهذه القُوة العُظمى المُسيطرة على هذا الكون؟

ثق يا عزيزي أن الصلاة ستُساعدك على طرد هذا القلق؛ تسألني ماذا اقصد بهذا القول؟ إنها عملية فعالة؛ فالصلاة تُحقق لك ثلاثة فوائد

لا يُمكن للمرء الاستغناء عنها أو العيش بدونها؛ وهي ما يلي:-

١ - الصلاة تُساعدك على التعبير بأمانة عما تعتلج به نفسك؛ وما بها من هموم؛ فالصلاة تُشبه الكتابة التي يبثها الأديب مُعبراً عن همومه.

٢ - الصلاة تُشعرك وما من شك في ذلك أنك لست وحدك؛ فإن حل مُشكلاتك وهمومك في حاجة لمن يُؤازرك على حلها؛ وأطباء النفس يُؤكدون أنها أسرع الطُرق لعلاج الأرق والقلق والتوتر العصبي.

٣ - الصلاة تُحفزنا إلى العمل والاستبسال؛ فهي بالفعل أولى خطواتنا للعمل؛ فهي تُفرح الكرب؛ وتُزيل الهم؛ وقد قال «ألكسيس كاريل»:-

- الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط اكتشفناها حتى الآن.

لماذا لا تُغلق هذا الكتاب الآن وتذهب إلى غُرفة نومك لتركع لله؛ وتبث له شكواك؛ فإذا كُنت قد فقدت إيمانك فسل الله أن يُعيده إليك؛ وتضرع إليه؛ وادعوه واطلب معاونته؛ وردد ما تحفظه من قرآن حتى تتقرب إليه؛ ليكون هو مُعينك على هذه الحياة الحافلة بالهموم والإكتئاب.

الفهرس